

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Lapsi-, nuoriso- ja perhetyö

2012

Annika Vanha-Similä

VERTAISRYHMÄSTÄ TUKEA VANHEMMUUTEEN JA VARHAISEEN VUOROVAIKUTUKSEEN

– Äitien kokemuksia Tanssitan vauvaa -ryhmästä



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Annika Vanha-Similä

VERTAISRYHMÄSTÄ TUKEA VANHEMMUUTEEN JA VARHAISEEN VUOROVAIKUTUKSEEN - ÄITIEN KOKEMUKSIA TANSSITAN VAUVAA - RYHMÄSTÄ

Varhainen vuorovaikutus on yksi elämän peruskäsitteistä. Turvallinen kiintymyssuhde luo positiiviset olosuhteet kehitykselle jo vastasyntyneellä. Vanhemmuus on ajankohtainen aihe, joka puhuttaa. Yhä useammin puhutaan hukassa olevasta vanhemmuudesta ja mietitään, mikä siihen on syynä. Vanhemmuuden tukeminen jo raskausaikana on ensiarvoisen tärkeää, jotta vanhempi pystyy antamaan tulevalle täysin vanhemmasta riippuvaiselle pienokaiselle tämän tarvitseman turvan, ravinnon ja lämmön. Vertaistuki ja sosiaalinen tuki ovat avainkäsitteitä tukemassa varhaista vuorovaikutusta ja vanhemmuutta.

Tutkimukseni yhteistyökumppani on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri ry:n ylläpitämä perhekeskus Marakatti sekä Vauvaperhe-hankkeen osana kehitetty Tanssitan vauvaa – ryhmätoiminta vuodelta 2006. Ryhmässä yhdistyvät sekä tanssillinen liikunta, johon äiti osallistuu yhdessä vauvansa kanssa sekä vertaistuki, joka ilmenee jokaisen tapaamiskerran päättävällä yhteisellä kahvitteluhetkellä.

Toukokuussa 2012 toteutin teemahaastattelun yhteensä kuudelle ryhmään osallistuneelle äidille. Teemoikseni nousivat varhainen vuorovaikutus, vanhemmuus, vertaistuki sekä ryhmän kehittäminen. Halusin selvittää, miten ryhmä tukee varhaista vuorovaikutusta, vanhemmuutta ja kuinka tärkeänä äidit kokevat vertaistuen merkityksen. Tavoitteeni oli korostaa ryhmässä vertaistuen merkitystä. Painotin tutkimuksessani nimenomaan äitien kokemuksia.

Tulokset olivat hyvin positiivisia. Äideille oli kehittynyt turvallinen ja lämmin vuorovaikutussuhde vauvansa kanssa jo ennen ryhmän aloitusta. Äidit kokivat hallitsevansa vanhemmuuden ja heillä oli laajat sosiaalisen tuen verkostot tukemassa heidän omaa hyvinvointiaan. Ryhmä tuki varhaista vuorovaikutusta äidin ja lapsen yhdessäolon, musiikin ja kosketuksen kautta. Vanhemmuuden tukemisessa korostui ryhmän mahdollistama luonnollinen paikka vertaistuelle. Jokainen äiti piti vertaistuen merkitystä erittäin tärkeänä ja ryhmää hyvänä paikkana sosiaaliselle kanssakäymiselle samassa elämäntilanteessa olevien äitien ja vauvojen kanssa. Äidit eivät osanneet mainita asioita, joita ryhmässä tulisi kehittää.

ASIASANAT:

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, varhainen vuorovaikutus, vanhemmuus, vertaistuki

Annika Vanha-Similä

PEER SUPPORT GROUP SUPPORTING PARENTHOOD AND EARLY MOTHER-INFANT INTERACTION - MOTHERS' EXPERIENCES ON TANSSITAN VAUVAA- GROUP

Early mother-infant interaction is one of life's basic concepts. Safe attachment relationship creates positive circumstances on growing since the new born. Parenthood is a topical subject. Even more often people talk about parenthood in lost and what is the reason on that. Supporting parenthood already during pregnancy is very important because that is how a parent is able to give the baby to come all the safe, nutrition and warmth that the baby relies on. Peer support and social support are key concepts in supporting early mother-infant interaction and parenthood.

My study's partner is Mannerheim League for Child Welfare's Varsinais-Suomi district ry's maintained family center Marakatti and Tanssitan vauvaa –group activity which has been developed during Vauvaperhe-project in 2006. Group includes dancing and movement where mothers can participate with the baby. In group combines also peer support which occurs every assemblage closing shared coffee moment.

In May 2012 I executed theme interviews on six mothers who had participated on group. My themes were early mother-infant interaction, parenthood, peer support and group's development. I wanted to find out how important mothers think peer support is. My goal was to underline peer supports meaning in the group. My emphasis in the study was on mothers' experiences.

Results were very positive. Mothers had developed safe and warm mother-infant interaction with their baby even before they had started the group. Mothers thought they can handle parenthood and they had wide social support networks supporting their own well-being. Group supported early mother-infant interaction through being together, music and touch. In supporting parenthood underlined peer support which group was very natural place to create. Every single mother thought that peer support is very important and that group is a good place for social intercourse with the mothers and babies in same situation in life. Mothers could not mention things that should be developed in the group.

KEYWORDS:

Mannerheim League for Child Welfare, early mother-infant interaction, parenthood, peer support

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO TAUSTALLA	8
2.1 Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja perhekeskus Marakatti	8
2.2 Tanssitan vauvaa – ryhmä	9
2.3 Tanssitan vauvaa -ryhmän hyödyt äidille ja vauvalle	10
3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS	11
3.1 Kiintymyssuhde	11
3.2 Varhaisen vuorovaikutuksen syntyminen	13
3.3 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen musiikin ja vuorovaikutustanssin avulla	15
4 VANHEMMUUS	18
4.1 Vanhemmuuden kokeminen	18
4.2 Vanhemmuuden tukeminen vauvaperhetyön avulla	20
4.3 Perheen ja parisuhteen merkitys	22
5 VERTAISTUKI	24
5.1 Ryhmän muodostuminen	24
5.2 Sosiaalinen tuki	26
5.3 Vertaistuki	27
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	29
6.1 Tutkimuksen tavoite	29
6.2 Tutkimusmenetelmän esittely	30
6.3 Tutkimusryhmän esittely	31
6.4 Aineiston hankinta ja analyysi	31
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	34
7.1 Varhainen vuorovaikutus	34
7.2 Vanhemmuus	36
7.3 Vertaistuki	38
7.4 Kehittämisaжатukset	41

8 LOPUKSI	43
8.1 Yhteenveto ja pohdinta	43
8.2 Tutkimuksen arviointi	46
8.3 Ajatuksia jatkotutkimuksista	47
LÄHTEET	49

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Varhainen vuorovaikutus ja vanhemmuus ovat elämän peruskäsitteitä, jotka luovat positiiviset olosuhteet kehitykselle jo vastasyntyneellä. Vastasyntynyt on täysin riippuvainen hänestä huolehtivasta aikuisesta. Vastasyntynyt tarvitsee lämpöä, ravintoa, turvaa ja suojaa selviytyäkseen. Jotta lapsi voi turvallisesti kiintyä häntä hoitavaan aikuiseen, on hänelle täytynyt muodostua tunne, että hänen viestejään ymmärretään ja niihin reagoidaan. Kun turvallinen kiintymyssuhde on muotoutunut, voi lapsi joitakin aikoja olla ilman, että ensisijainen kiintymyksen kohde olisi koko ajan läsnä.

Vanhemmuus on ajankohtainen aihe, joka puhuttaa. Vaikka keski-ikä lapsen hankkimiselle onkin noussut erityisesti naisten koulutustason noustessa, on silti paljon yhä nuorempia äitejä. Vanhemmuuden hukassa oleminen on käsite, jonka käyttö on yleistynyt. Hukassa olevaan vanhemmuuteen ei vaikuta, minkä ikäisenä tulee äidiksi, vaan se, millaiset omat lapsuuden kokemukset vaikuttavat taustalla. Nainen osaa olla vain niin hyvä äiti, kuin hänen oma äitinsä on ollut hänelle (Kivijärvi 2005).

Vertaistuki ja sosiaalinen tuki ovat avainkäsitteitä tukemassa varhaista vuorovaikutusta ja vanhemmuutta. Yksin ei jaksakaan pitkään, vaan on korvaamattoman tärkeää, että on joku läheinen henkilö, jolle voi purkaa omaa oloaan. Tämä henkilö voi olla oma äiti, puoliso tai ystävä. Tärkeää on, että on joku, jonka kanssa voi jakaa vastuuta lapsen hyvinvoinnista ja joka voi myös huolehtia ajoittain lapsesta, jotta ensisijainen lapsen huolehtija voi huolehtia myös omasta jaksamisestaan sekä hyvinvoinnistaan. Myös kokemusten vaihto, huolenaiheiden esiin tuominen ja niihin yhdessä ratkaisujen etsiminen muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa on korvaamaton oman jaksamisen perusta.

Tutkimuksen yhteistyökumppanini on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri ry:n ylläpitämä perhekeskus Marakatti sekä Vauvaperhehankkeen osana kehitetty Tanssitan vauvaa – ryhmätoiminta vuodelta 2006. Ryhmä kokoontuu yhteensä 10 kertaa ja siihen osallistuu kerralla 10–15 äitiä

vauvoineen. Ryhmässä yhdistyvät sekä tanssillinen liikunta, johon äiti osallistuu yhdessä vauvan kanssa sekä vertaistuki, joka ilmenee jokaisen tapaamiskerran päättävällä yhteisellä kahvitteluhetkellä.

Toukokuussa 2012 toteutin teemahaastattelun yhteensä kuudelle ryhmään osallistuneelle äidille. Teemoikseni nousivat varhainen vuorovaikutus, vanhemmuus, vertaistuki sekä ryhmän kehittäminen. Halusin selvittää, miten ryhmä tukee varhaista vuorovaikutusta, vanhemmuutta ja kuinka tärkeänä äidit kokevat vertaistuen merkityksen. Tavoitteeni oli korostaa ryhmässä vertaistuen merkitystä. Painotin tutkimuksessani nimenomaan äitien kokemuksia.

Tulokset olivat hyvin positiivisia. Äideille oli kehittynyt turvallinen ja lämmin vuorovaikutussuhde vauvansa kanssa jo ennen ryhmän aloitusta. Äidit kokivat hallitsevansa vanhemmuuden ja heillä oli laajat sosiaalisen tuen verkostot tuke-
massa heidän omaa hyvinvointiaan. Lisäksi jokainen äiti piti vertaistuen merkitystä erittäin tärkeänä ja ryhmää hyvänä paikkana sosiaaliselle kanssakäymiselle samassa elämäntilanteessa olevien äitien ja vauvojen kanssa. Äidit eivät osanneet mainita asioita, joita ryhmässä tulisi kehittää.

Tässä raportissa kuvaan aluksi tietoperustaa, johon olen tutkimukseni pohjannut. Kerron Mannerheimin Lastensuojeluliitosta sekä Tanssitan vauvaa – toiminnasta. Tämän jälkeen siirryn varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhdeteorian esittelyyn. Pohdin myös varhaisen vuorovaikutuksen tukemista musiikin ja vuorovaikutustanssin avulla. Seuraavaksi kuvaan vanhemmuuden kokemuk-
sta, perheen ja parisuhteen merkitystä sekä vanhemmuuden tukemista vauva-perhetyöllä. Tämän jälkeen esittelen vertaistukea kuvaamalla ryhmän toimintaa. Kuvaan myös, mitä tarkoittavat käsitteet sosiaalinen tuki ja vertaistuki.

Varsinaisessa tutkimusosiossa määrittelen aluksi tavoitteet ja tutkimustehtävät. Esittelen tutkimusmenetelmän, tutkimusryhmän sekä tavat, joilla olen hankkinut ja analysoinut aineiston. Tulososiossa olen jakanut tulokset teemoittain. Lopuksi kokoan vielä tulokset yhteen ja tuon mukaan lisäksi teorian tietoutta. Esitän myös omaa pohdintaa. Arvioin lisäksi tutkimusta ja esitän ajatuksia jatkotutkimuksille.

2 MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIIITTO TAUSTALLA

2.1 Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja perhekeskus Marakatti

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, myöhemmin MLL, on kaikille avoin kansalaisjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää lapsien ja lapsiperheiden hyvinvointia, lisätä lapsuuden arvostusta ja näkyvyyttä yhteiskunnassa sekä tuoda lapsen ääntä kuuluviin päätöksenteossa. MLL on suurin lastensuojelujärjestö Suomessa. Paikallisyhdistyksiä on 566 ja jäseniä yli 92 000. MLL toteuttaa paljon yhteistyötä eri tahojen, kuten kotimaisten ja kansainvälisten järjestöjen, ministeriön ja viranomaisten kanssa. (MLL 2012a)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on määritellyt tehtäväkseen edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä tasapainoisiksi ihmisiksi sekä edistää lapsiperheiden hyvinvointia tarjoamalla vertaistukea ja luomalla osallistumismahdollisuuksia eri elämäntilanteissa. MLL:n tärkeimpiä arvoja ovat lapsen ja lapsuuden arvostus, yhteisvastuu, inhimillisyys, suvaitsevaisuus ja yhdenvertaisuus sekä ilo. Toimintaperiaatteita ovat lapsen näkökulman huomioiminen, vapaaehtoisten ja ammattilaisten kumppanuus, tekemisen riemu, avoimuus, yhteistyöhakuisuus, näkyvyys, riippumattomuus sekä hyvä talouden hoito. (MLL 2012a)

Tutkimukseni työelämäkumppani on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri ry:n ylläpitämä perhekeskus Marakatti Turussa. Marakatti sijaitsee Sepänpäädellä Turun keskustassa. Perhekeskus Marakatti tarjoaa monenlaista toimintaa perheille. Marakatissa toimii esimerkiksi vauvakahvila, perhekahvila, isä-lapsi-kahvila ja vauvamuskari. Lisäksi perhekeskuksessa järjestetään erilaisia teemapäiviä, pihatapahtumia sekä keräyksiä. (MLL 2012b)

2.2 Tanssitan vauvaa – ryhmä

Tanssitan vauvaa – toiminta on kehitetty osana Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piirin Vauvaperhe – hanketta vuonna 2006. Toiminnan tavoitteena on äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen tukeminen fyysisen kosketuksen ja hyvän olon kautta. Ryhmä on ensisijaisesti äitien liikunnallinen ryhmä, johon äidit osallistuvat yhdessä vauvan kanssa. Toiminnan muotona on tanssillinen liikunta. Tanssilliseen liikuntaan liittyy olennaisesti ilo, virkistys ja valinnan vapaus. Tanssi on hyvin sallivaa. Erilaiset tulkinnat, variaatiot sekä intensiteetit ovat sallittuja. (MLL 2012c)

Ryhmään osallistuvien vauvojen suositusikä on kolmesta kuukaudesta vuoteen. Tämä siksi, että kolmen kuukauden ikäinen vauva pystyy jo jossain määrin kannattelemaan itse päätään. Vuoden ikä on ylärajana, koska vauvan lähtiessä itse liikkumaan, ei vauva ehkä jaksakaan enää keskittyä tanssiin äidin sylissä vaan liikkuminen ja muut vauvat vievät huomion. Lisäksi tansseissa tehdään paljon nostoja, joten yli vuoden ikäinen vauva voi painaa jo sen verran, ettei äidin ole helppo vauvaansa nostella. (MLL 2012c)

Tanssitan vauvaa – ryhmä koostuu 10 kerrasta. Ryhmässä yhdistyvät liikunta ja vertaistuki. Ryhmän hinta on 30 euroa ja se sisältää myös tarjolla olevat kahviteluhetken tarjottavat. Jokainen kerta koostuu ensin 45 minuutin toiminnallisesta osuudesta, minkä jälkeen äideillä on mahdollisuus kahviteluun sekä ajatusten vaihtoon muiden äitien kanssa. Kokonaiskesto on noin kaksi tuntia. Äitejä ryhmässä on kerrallaan 10–15 kappaletta. Määrä voi kuulostaa paljon, mutta harvoin kaikki äidit pääsevät paikalle. Aina joku sairastuu, on neuvolassa tai muuten estynyt saapumaan paikalle. (MLL 2012c)

2.3 Tanssitan vauvaa -ryhmän hyödyt äidille ja vauvalle

Ohjattu yhteinen tekeminen, mistä nauttivat sekä äiti että vauva, piristää ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tällä on myönteinen vaikutus varhaisen vuorovaikutuksen vahvistumisessa. Tieto siitä, että ryhmän muilla äideillä on suunnilleen saman ikäinen vauva madaltaa kynnystä osallistumiselle. Ryhmässä äideillä on mahdollisuus keskenään vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia. Vertaistensa tuella on suuri merkitys äidin arjessa jaksamiselle ja hyvinvoinnille. Tavoitteena on myös saada syke nousemaan ja kevyt hiki pintaan. Vauva toimii tansseissa lisäpainona tehostamassa liikkeiden vaikutusta. (MLL 2012c)

Toiminta edistää äidin ja vauvan välisen myönteisen vuorovaikutussuhteen syntymistä. Erilaiset liikkeet, musiikit ja kontaktit muihin vauvoihin aktivoivat vauvaa. Keinunta, huojunta, joustot ja liikkeen rytmi kehittävät vauvan liikeaistia ja tasapainoa sekä vahvistavat vauvan tietoisuutta itsestä. Lisäksi vauva saa tärkeää yhdessäolon kokemusta rakastavan äitinsä kanssa. (MLL 2012c)

3 VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

3.1 Kiintymyssuhde

Lapsen ja vanhemman välistä emotionaalista sitoutumista toisiinsa kutsutaan kiintymyssuhteeksi. Kiintymyssuhde vakiintuu noin kahdeksan kuukauden iässä. Kiintymyssuhde varmistaa lapsen turvallisuuden tunteen uusissa, mahdollisesti uhkaavissa tilanteissa. Vanhemman tarjoama turva mahdollistaa toisen perustarpeen tyydytyksen: oppimisen ja ympäristön tutkimisen. Uusissa tilanteissa vauva joutuu tasapainoilemaan ympäristön kiinnostamisen ja kiintymyshahmon välillä. Vain kiintymystarpeen ollessa tyydytetty voi vauva toteuttaa luonnollista uuden oppimisen haluaan. (Anttila ym. 2001, 53.)

Kiintymyssuhdeteorian luonut psykoanalytikko John Bowlby (1907–1990) pyrkii teoriallaan selittämään, miksi ihmiset pyrkivät muodostamaan vahvoja, valikoivia ja kestäviä siteitä toisiinsa, sekä miten ja miksi keskeisten ihmissuhteiden katkeaminen tai jo uhka siitä aiheuttaa ahdistusta. Bowlbyn pääajatus on, että lapsen kokema äidinriisto ja äidin rakkauden menetys voivat uhata lapsen kehitystä. Samalla Bowlby korostaa lapsen elinympäristön merkitystä hänen kehitykselleen. (Hautamäki 2005, 15–18.)

Lapsella on synnynnäinen tarve kiinnittyä hoivaajaansa. Täysikasvuisen, viisaamman ja kokeneemman yksilön läheisyys on vauvalla hengissä selviämisen ehto. Turvallisuudentarpeensa vuoksi vauva kiinnittyy lähellä olevaan aikuiseen. Jos parempaa ei ole tarjolla, vauva kiinnittyy jopa laiminlyövään tai etäiseen aikuiseen. (Sinkkonen 2003, 93.)

Kiintymyssuhteen syntyessä myös lapsen minäkokemus vakiintuu. Lapselle muodostuu pysyvä kuva omasta itsestä suhteessa muihin ihmisiin. Lapsi on kerännyt tietoa läheisistä hoitavista ihmisistä ja oppinut esimerkiksi, miten saada heidän huomionsa. Bowlby antoi näille vuorovaikutussuhteista muodostuneille sisäisille malleille nimen kiintymyssuhdemallit. Muistissa olevat vuorovaikutusmielikuvat kiintymyskohteista luovat vauvalle turvallisuuden tunteen silloinkin, kun ensisijainen kiintymyksen kohde ei ole läsnä. Tunne ei kuitenkaan kes-

tä kovin pitkään ja jos vanhempi on poissa liian kauan, saattaa vauva muuttua levottomaksi ja itkuiseksi. Kun ensisijainen kiintymyksen kohde taas palaa vauvan näköpiiriin, tämä voi tankata turvaa esimerkiksi äidin sylissä, jonka jälkeen ympäristön tutkiminen voi jatkua. (Anttila ym. 2001, 54–55.)

Bowlbyn ystävä, Mary Ainsworth, avasi ovet Bowlbyn teorialle kehittämällä vierastilanne-tutkimusasetelman. Samalla hän varmisti kiintymyssuhdeteorialle paikan akateemisessa kehityspsykologiassa. Vierastilanne-menetelmällä havainnoidaan ja eritellään lapsen tapaa käyttää äitiä turvapesänä, kun hänen stressiään lisätään tilanne tilanteelta. (Hautamäki 2005, 16, 35.)

Bowlby korostaa yksilöiden, etenkin aikuisen ja lapsen välisten kiinteiden tunsuhteiden ensisijaista merkitystä lapsen kehityksessä. Ihmislapselle olisi ominaista myös biologisella tasolla varmistettu vahva suuntautuminen ja alttius muodostaa sosiaalinen side toiseen ihmiseen. Pieni lapsi pyrkii aktiivisesti kiinnittymään päivittäiseen hoitajaansa. Lapsi pyrkii ylläpitämään läheisyyttä ja yhteyttä äitiinsä erityisesti uhan edessä. Yhteydenpitotapoja ovat esimerkiksi imeminen, katsekontakti, hymy, itku, ääntely ja syliin pyrkiminen. (Hautamäki 2005, 20–22.)

Kaikki vanhemmat eivät reagoi samalla tavoin vauvan viesteihin, joten kiintymyssuhtemalleja on erilaisia. Turvallisesti kiintyneet lapset ovat havainneet, että omien tunteiden ilmaiseminen esimerkiksi itkulla, johtaa hoivan saamiseen. He luottavat tähän, eikä heidän tarvitse olla varuillaan alati. Lapsilla turvallisuutta tuovat mielikuvat säilyvät mielessä pitkään, eivätkä he pelästy helposti esimerkiksi vieraan ihmisen lähestymistä. Turvallisesti kiintyneellä lapsella on paljon voimaa tutkia ympäristöään ja oppia uutta. (Anttila ym. 2001, 55; Tahkokallio 2001, 34–46.)

Turvattomasti kiintyneitä lapsia on kahdenlaisia: välttelevästi kiintyneitä ja ristiriitaisesti kiintyneitä. Välttelevästi kiintyneet lapset ovat havainneet, että pahan olon ilmaiseminen johtaa hoitajan vetäytymiseen. Hoitaja ei siis huomioi vauvan viestiä, esimerkiksi jos tämä itkee nälkäänsä. Näin he oppivat olemaan ilmaisematta tunteitaan ja näyttävät vain positiivisia tunteita, joilla tietävät saa-

vansa hoitajan huomion. Tämä on raskasta vauvalle. Vauva oppii kyllä seuraamaan ympäristöään ja miellyttämään hoitajaansa, mutta yksin jäädessään vauva saattaa olla kovin iloton ja passiivinen. (Anttila ym. 2001, 55.)

Ristiriitaisesti kiintyneiden lasten hoitajat ovat epäjohdonmukaisia hoidon suhteen. Joskus pahaa oloa viestimällä he saavat hoitoa, joskus taas ei. Vauvat pyrkivät ilmaisemaan viestinsä voimakkaasti, jotta tulisivat huomatuksi. Toisaalta lapsi on kiukkuinen vanhempaa kohtaan, toisaalta takertuva. Ristiriitaisesti kiintyneiden lasten tunteiden säätelykyky on heikko ja heidän oppimisensa jää heikoksi, koska he eivät yksin pysty riittävän pitkään keskittymään ympäristön tutkimiseen. (Anttila ym. 2001, 55–56.)

Ainsworthin olettaus oli, että kiintymyssuhteen laatu riippuu pääasiassa äidin sensitiivisyydestä, eli sensitiivisellä äidillä on turvallisesti kiinnittynyt lapsi. Muisakin tutkimuksissa hypoteesi on saanut tukea, mutta sen lisäksi rinnalle on noussut lapsen ominaisuuksien vaikutus kiintymyksen laatuun ja äidin kykyyn toimia hoivaajana. Erityisesti lapsen temperamentti, vaativa ja vaikeasti tyyntytettävä lapsi saattaa aiheuttaa äidissä riittämättömyyden tunteita. Ongelmia saattaakin syntyä mikäli vauvan ja äidin temperamentit eivät kohtaa. Jos vauva on luonteeltaan kovin temperamenttinen ja äiti vastoin rauhallinen tai päinvastoin, saattaa esiintyä hankaluuksia yhteisen sävelen löytämiseen. (Sinkkonen 2003, 99–100.) (Kivijärvi 2003, 252–260.)

Äidin saama sosiaalisen tuen riittämättömyys heikentää hänen mahdollisuuksiinsa olla lapsen käytettävissä. Lähin tukija on tavallisesti lapsen isä, joka taas luo oman kiintymyssuhteensa lapseen. Myös parisuhteen ongelmat heijastuvat varsin kiinteästi kiintymyssuhteen laatuun. (Sinkkonen 2003, 100.)

3.2 Varhaisen vuorovaikutuksen syntyminen

Varhainen vuorovaikutus alkaa jo vauvan ollessa äidin kohdussa. Äidin mielikuvat eli representaatiot vauvasta, omasta äitiydestä sekä omista varhaisista vuorovaikutussuhteiden kokemuksista ovat mukana rakentamassa vuorovaikutussuhdetta. Isälläkin on omat representaatiot, jotka ovat syntyneet hänen omien

varhaisten vuorovaikutuskokemustensa kautta. Äiti käy sikiövauvan kanssa ruumiillista dialogia liikkeiden, rytmien, äänien ja kosketusten kautta. Isä voi olla vauvan kanssa ruumiillisessa dialogissa vatsaa koskettamalla ja vauvan liikkeitä tuntemalla. (Siltala 2003, 16–22.)

Alessandra Piontelli (1992) kuvaa sikiövauvojen elämää sekä mentaalisenä että fysiologisenä prosessina. Tutkimuksin on todistettu, että vauvan fysiologisessa tilassa erottuu muutoksia, jotka ovat yhteydessä äidin fysiologisiin ja mentaaliin tuntemuksiin. Näitä vaihteluita kutsutaan selfin (itsen) alkuaistimuksiksi eli fetal selfiksi. Vauvan syntyessä on hänellä valmiiksi ruumiillisten ja mentaalisten toimintojen alkuintegraatiota, somaattis-mentaalista integraatiota. Tämä mahdollistaa vauvan selviytymisen syntymään liittyvästä erokokemuksesta ja sen tuomista muutoksista. Vauva luo uuden vuorovaikutussuhteen äitiinsä kohdun ulkopuolella. Tämä tapahtuu osittain jo kohdussa tutuksi tulleiden hajujen, makuja, äänien, liikkeiden ja rytmien avulla. (Siltala 2003, 19.)

Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksessa on kyse kehityksellisestä molempuolisuudesta. Vaihtelevien tunteiden kirjo on laaja aina ilon ja onnen tunteista kaaoksen ja avuttomuuden hetkiin. Vuorovaikutus on erilainen jokaisen vanhemman ja lapsen kohdalla; ei ole siis olemassa oikeanlaista vuorovaikutussuhdetta. Äidin ja isän omat varhaiset vuorovaikutuksen kokemukset ovat aina taustalla vaikuttamassa, kun he luovat vuorovaikutussuhdetta omaan vauvaansa. Jo heti syntymän jälkeen vauva pyrkii symbioosiin äidin kanssa. Tämän haju, maku ja ääni kutsuvat vauvaa luokseen. Vauva ja äiti tarvitsevat yhteistä aikaa, jotta äidillä on mahdollisuus kuunnella ja ottaa vastaan vauvan viestejä. Nämä edesauttavat hyvän varhaisen vuorovaikutussuhteen syntymistä. (Siltala 2003, 16–30.)

Lapsi on riippuvainen vanhemmasta selvitäkseen hengissä. Tämä asetelma luo sellaisen sosiaalisen vuorovaikutusperustan, jossa ihmisen kehitys tapahtuu. Vanhemman lämpö, kosketus ja läsnäolo vaikuttavat lapsen hormonijärjestelmän sekä itsesäätelyjärjestelmän, homeostasian, kehitykseen. Vanhemmilla on myös merkitystä siinä, miten lapsen temperamentti tulee esiin. Jos lapsella on hyvin voimakas temperamentti, mikä ilmenee epäsäännöllisyytenä sekä itkui-

suutena, saattaa se aiheuttaa vanhemmassa epävarmuuden, lapsen huomiotta jättämisen tai jopa vihamieleisyyden tunnetta. Tästä seuraa kaksivuoroinen vuorovaikutussuhde. Vanhempi vaikuttaa lapseen ja lapsi vanhempaan. (Pulkkinen 2002, 16–17.)

Hyvä vuorovaikutus syntyy, kun vanhempi havaitsee vauvansa viestejä ja reagoi niihin. Vuorovaikutusta rakennetaan jokapäiväisen elämän arkisissa tilanteissa. Hyvässä suhteessa vauvaa koee, että häntä rakastetaan, ihaillaan ja arvostetaan. Ensimmäisen vuoden aikana vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus rakentuu pitkälti sanattomaan yhdessäoloon. Vaikka vauva ei ymmärrä kielellistä viestintää, hän ymmärtää hellän kosketuksen, kiinnostuneen katseen ja innostuneen, rytmisen äänen. Kun vauvan viesteihin vastataan, hän koee tulevansa rakastetuksi ja ymmärretyksi. (Salo & Tuomi 2008, 9.)

Vauvan kanssa eläminen on jatkuvaa vuorovaikutusta. Kun vauvaa hoitaa, ihailee, rakastaa ja tutkii, rakentaa samalla hyvää suhdetta itsensä ja vauvansa välille. Parhaat hetket syntyvät ilman suunnittelua. Vauva tarvitsee aikuisen läheleen, joka reagoi hänen tunteisiinsa. Tämä luo vauvalle peruskokemusta hyvästä yhdessäolosta, joka vaikuttaa ratkaisevalla tavalla myös lapsen kehitykseen. (Salo & Tuomi 2008, 10.)

Vauva tarvitsee vuoroin rauhoittamista ja vuoroin innostamista. Hän tarvitsee jatkuvuutta ja pysyvyyttä. Vuorovaikutus on vuorottelua, katseiden ja ilmeiden vaihtoa puolin ja toisin ja niihin reagoimista. Vauva tarvitsee hoivaa ja kosketusta. Vauva tarvitsee myös leikkiä. Vauvan leikki on yhdessäoloa. Se on ääntelyä, päristelyä, tarttumista ja keinumista. Leikkiin ei tarvita leluja vaan oleellista on kokemus yhdessä tekemisestä. (Salo & Tuomi 2008, 10–11.)

3.3 Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen musiikin ja vuorovaikutustanssin avulla

Vauvan kuulo kehittyy jo sikiöasteella. Vauva kuulee äidin äänen sävyt, korkeuden ja nopeuden vaihtelut sekä äidin sydämen sykkeen. Jos äidin raskausaika sujuu hyvin, eikä äidin sydämen syke ole jatkuvasti kiihtynyt, tuottavat nämä

kohdun sisäiset äänet vauvalle turvallisen ensikokemuksen maailmasta. Äidin ääni on tuttu ja rauhoittava vauvalle heti syntymästä. Se muistuttaa vauvaa kohdun lämmöstä ja suojasta ja auttaa vauvaa sopeutumaan kohdun ulkopuoliseen maailmaan. (Toivanen ym. 2010, 181.)

Vauva ilmaisee itseään ääntelemällä, itkemällä, liikehtimällä ja ilmeilemällä. Ennen sanallista viestintää on vauvan viestintä erilaisiin nopeutuviin ja hidastuviin, voimakkaisiin ja hiljaisiin sävyihin perustuvaa äänellistä ja kehoallista viestintää. Daniel Stern (1985) nimittää näitä vauvan tunnekokemuksia ilmentäviä ilmaisuja vitaaliaffekteiksi. Vitaaliaffektit muistuttavat luonteeltaan musikaalista ilmaisuja. (Toivanen ym. 2010, 181.)

Sensitiivinen vanhempi peilaa vauvalle näitä liikkeitä ja ääntelyitä omalla äänellään ja ilmeillään. Tämä vahvistaa vauvan ilmaisua ja suo tälle tunteen kuulluksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi tulemisesta. Samoin vanhempi sopeuttaa oman äänensävyänsä ja toimintansa vauvan tarpeita vastaavaksi. Vanhempi voi hidastaa ja pehmentää ääntään vauvan ollessa levoton ja vaihdella puheensa korkeutta ja nopeutta saadakseen vauvan huomion. Musiikki on siis luonnollinen väline vuorovaikutuksen tukemiseen vauvan ja vanhemman välillä. (Toivanen ym. 2010, 181.)

Laulu- ja leikkituokioilla olisi hyvä olla niin sanotut alku- ja loppurituatit, kuten joka kerralla toistuva alku- ja loppulaulu. Tämä auttaa sekä äitiä että vauvaa orientoitumaan tilanteen alkamiseen ja loppumiseen. Musiikki on yleensä hyvin hellävarainen työväline sen turvaaman symbolisen etäisyyden vuoksi. Musiikin avulla voi luoda vanhemmalle ja lapselle leikillisyyden ja kokemuksellisuuden tunteita, mitkä tuottavat yhteisiä ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteita sekä rauhan ja luottamuksen kokemuksia, jotka ovat aineksia turvallisen ja lämpimän kiintymyssuhteen synnylle. (Toivanen ym. 2010, 186.)

Vuorovaikutustanssi sopii erinomaisesti niille vanhemmille, jotka jo entuudestaan osaavat seurustella vauvansa kanssa ja kuunnella vauvan viestejä. Se on myös oivallinen keino niille vanhemmille, jotka tuntevat olonsa paikoin voimattomaksi, eivätkä tiedä, miten vauvan kanssa tulisi olla ja mistä vauva nauttisi.

Lisäksi se sopii tueksi ja avuksi niille vanhemmille, joiden oma lapsuus ei ole sujunut ongelmitta tai he ovat epävarmoja oman vanhemmuutensa kanssa. Jokaiseen tilanteeseen erikseen sopeutettuna, vuorovaikutustanssi sopii siis käytettäväksi kaikkien vanhempi-vauva-parien kanssa. (Jouhki & Markkanen 2007, 9.)

Kirsti Määttäsen kehittämä dialoginen vuorovaikutustanssi perustuu samojen toistuvien liikkeiden välityksellä syntyvään vuorovaikutukseen vanhemman ja lapsen välillä. Vuorovaikutustanssi koostuu kuuntelusta, kosketuksesta ja liikkeistä, joilla kaikilla on sama tavoite. Tavoite on edistää yhteyttä ja luoda vuorovaikutushetki vauvan ja vanhemman välille, josta molemmat nauttivat. (Toivanen ym. 2010, 187.)

Vauvan kannalta on merkittävää, miten vanhemmat hänet kokevat. Kun vauva tuntee olonsa päivittäin kuulluksi ja ymmärretyksi ja, että hänen viesteihinsä vastataan, on vauvalla todennäköisesti hyvä olla. Koliikkivauvoilla tanssi ei vie vaivaa pois, mutta ymmärretyksi tulemisen tunne kipujen keskellä, saattaa auttaa vauvaa kestämään kivut paremmin. Keskosvauvat hyötyvät tanssista jo pelkästään jumppana ja aistivammaiseen vauvaan saa tanssin avulla helpommin kontaktin. Äidit ovat luontaisesti lähellä vauvaa ensimmäisinä kuukausina imeytyksen ja muun kautta. Vuorovaikutustanssi voikin olla oiva keino isälle päästä vauvaa lähelle. (Toivanen ym. 2010, 191.)

Vuorovaikutustanssi saa aikaan onnistumisen ja hyvän olon kokemuksia niin vauvassa kuin vanhemmassa. Yhteiset kokemukset tukevat vahvoja varhaisten vuorovaikutussuhteiden syntyä ja lähentävät vauvaa ja vanhempaa. Kun vauva kokee olevansa tasaveroinen kumppani ja rakastettu, on hänen hyvä tälle pohjalle rakentaa tulevaisuutta. (Jouhki & Markkanen 2007, 10.)

4 VANHEMMUUS

4.1 Vanhemmuuden kokeminen

Esikoisen syntyessä naisesta tulee äiti ja miehestä isä. On sanottu, että naisen persoonallisuus muuttuu paljon. Hän on täysin äitiyden vallassa, valmis asettumaan vauvansa käytettäväksi ja valmis muuttamaan arvojärjestyksensä. Keskeiseksi elämän sisällöksi tulee pieni tulokas ja hänen hoivaamiseensa. Tätä ei voi kuitenkaan yleistää koskemaan kaikkia äitejä, vaan jokainen kohtaa äitiyden yksilöllisesti. Epäilemättä vauvan kannalta se, että joku pyhittää elämänsä hänen hoivaamiselleen on edullista. Myös isät pystyvät sensitiiviseen vuorovaikutukseen vauvansa kanssa, eikä ole estettä, miksi isä ei voisi vastata vauvan hoidosta pääasiallisesti. Yleisesti ottaen äidillä on kuitenkin tähän isää paremmat edellytykset, jotka johtuvat biologisista ja hormonaalisista syistä. (Sinkkonen 2008, 95–97; Niemelä 2003, 237–251.)

Useimmat vanhemmat kokevat ensimmäiset kolme kuukautta sekä kiehtoviksi että raskaiksi. Monet seikat vaikuttavat, millaisiksi ensimmäiset kuukaudet muodostuvat. Vanhemmat, joilla on vahva itsetunto, sietävät vauvan oikutteluita paremmin, kuin jos itsetunto on heikko. Enemmän hankaluuksia kestävätkin myös vanhemmat, jotka ovat hoitaneet omia nuorempia sisaruksiaan tai tuttavien lapsia. Myös vauvan temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka helpoksi tai vaikeaksi vanhemmat lapsen hoitamisen kokevat. (Spock 1988, 90–91; Sinkkonen 2001, 13–15, 31.)

Jos vauva itkee paljon, saattavat kokemattomat vanhemmat ahdistua ja kokea itsensä epäpäteviksi, kun eivät osaa vastata vauvan tarpeeseen. Vanhempi saattaa myös kokea itsensä syylliseksi ja masentuneeksi. Hän ajattelee, ettei osaa hoitaa lasta ja on varmasti aiheuttanut lapsen pahan olon. Vauvan pitkään jatkuva itku saattaa myös nostaa suuttumusta vanhemman mieleen. Tällöin on tärkeää, että vanhempi saa toiselta vanhemmalta tai läheiseltä henkilöltä tukea ja arvostusta ja että tämä toinen henkilö ottaa myös osakseen lapsen hyvinvoinnista vastaamisen. (Spock 1988, 92–93.)

Vanhemmuus kehittyy ja muotoutuu jo oman varhaislapsuuden, lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden aikana, ennen varsinaista vanhemmaksi tuloa. Vanhemmuus myös kasvaa ja kehittyy koko vanhempana olon ajan. (Siltala 2003, 16.) Siihen, miten oma vanhemmuus kehittyy, vaikuttavat muun muassa perheyksikön tasolla olevat suku ja perhe, vanhemman perimä ja synnynnäiset ominaisuudet, terveys, koulutus sekä vanhempien välinen suhde. Yhteiskunnan tasolla vaikuttavat lait ja normit, kulttuuri, arvot, sosiaaliset suhteet suhteessa työhön tai työttömyyteen ja harrastuksiin sekä terveydenhuolto ja erilaiset erityispaalelut, kuten kasvatusneuvola. (Schmitt 2006, 300.)

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän perhetukikeskuksen henkilökunta on kehittänyt vanhemmuuden roolit. Roolimallin avulla voi pohtia, mitä kaikkea vanhemmuuteen kuuluu ja missä ehkä itsellä olisi kehittymisen varaa. Roolimalleihin olisi hyvä tutustua jo ennen varsinaista vanhemmuutta, mikä vähentäisi hukassa olemisen tunnetta vanhemmuuden jo alkaessa. Huoltajan rooli on tekninen rooli, jossa tarvitaan elämisen perustaitoja. Rakkauden antajan rooli on tunnerooli, joka on kaikkein tärkein. Rajojen asettajan rooli on vahvuuden rooli, jota ilman ei pärjää. Ihmissuhdeosaajan rooli on viisauden rooli, jota tarvitaan erityisesti lasten hieman kasvettua. Elämän opettajan rooli on kokonaisuuksien ymmärtäjän rooli. (Sihvola 2002, 72–81.)

Suhde vauvaan rakentuu jo raskausaikana. Tulevat vanhemmat pohtivat, millainen vauva heille on tulossa ja millaisia vanhempia heistä tulee. Myös omat lapsuuden kokemukset ja muistot, millaisia omat vanhemmat ovat olleet, alkavat pyöriä mielessä. Halutaan, ehkä tehdä jotain eri tavoin kuin he ovat tehneet. Arvostetaan myös omia vanhempia eri tavoin ja pohditaan ehkä, miksi he ovat toimineet niin kuin ovat ja millainen heidän lapsuutensa on ollut. (Salo & Tuomi 2008, 14.)

Raskaus alkaa tuntua todellisemmalta vatsan kasvaessa lähennyttäessä kolmatta raskauskuukautta. Tuleva äiti alkaa ehkä hakeutua toisten samassa elämäntilanteessa olevien seuraan ja hankkii tietoa raskaudesta ja äitiydestä. Äidin huomio kiinnittyy oman kehon muutoksiin ja mielessä pyörii masuvauva. Tässä vaiheessa myös isä pääsee konkreettisemmin mukaan raskauteen seuraten

vatsan kasvua. Isät usein keskittyvät tässä vaiheessa enemmän pesänrakentamiseen, taloudellisten asioiden hoitoon ja konkreettisiin hankintoihin tulevaa vauvaa varten. (Salo & Tuomi 2008, 15.)

Viidennen kuukauden paikkeilla lapsen liikkeet alkavat tuntua, mikä tuo lähenevän synnytyksen konkreettisemmin mieleen. Yhä enemmän mietitään, millainen vauva on tulossa. Seurataan myös, mihin aikaan vauva on aktiivisimmillaan ja miten vauva potkii. Pohditaan, voiko näistä tehdä oletuksia myös vauvan persoonasta. Konkreettisia hankintoja on vielä tehtävä, mutta yhä enemmän huomio kiinnittyy tulevaan synnytykseen ja sen harjoitteluun. Äiti saattaa olla hyvin väsynyt, koska mielen sisäinen synnytykseen valmistautuminen on henkisesti raskasta, koska itse synnytystä ei kenenkään kohdalla voi täysin ennakoida. Jos mieleen nousee hallitsemattomia pelon ja ahdistuksen tunteita, on tärkeää hakea näihin apua ajoissa. (Salo & Tuomi 2008, 18.)

Vauvan syntymä on aina ainutlaatuinen kokemus ja myös tunteet, joita vanhemmat kohtaavat nähdessään vauvansa ensimmäisen kerran. Tunne voi vaihdella väsymyksestä helpotukseen ja ilosta uupumukseen. Jos synnytys on tuntunut kovin maailmaa mullistavalta etukäteen, saattaa myös esiintyä pettymyksen tunteita: ”Tässäkö tämä nyt oli?”. Tunteiden vaihtelevuus on luonnollista, eikä vielä ennakoita rakastumisen tunteita, jotka syntyvät ensimmäisten päivien, viikkojen ja kuukausien aikana lapsen ja vanhemman yhdessäolosta. (Salo & Tuomi 2008, 19; Kitzinger 1994, 115–118.)

4.2 Vanhemmuuden tukeminen vauvaperhetyön avulla

Tukea vanhempana ja kasvattajana olemiseen tarvitsevat erityisesti sellaiset ihmiset, jotka ovat eläneet oman lapsuutensa sellaisessa vanhemmuudessa, jota he eivät halua omille lapsilleen. Heiltä puuttuu sisäänrakentunut rakentava, läsnä oleva ja rakastava vanhemmuus. He tarvitsevat tietoa siinä, mitä he tekevät väärin, mutta myös siinä, miten he saavat asiat sujumaan paremmin. He tarvitsevat lohdutusta ja toivoa. (Kristeri 1999, 69.)

Vanhemmuuden tukemisen tavoite on parantaa tapaa olla yhteydessä lapseen. Sen tulee parantaa kykyä huolehtia omasta hyvinvoinnista ja rajoista. Vanhemmat tarvitsevat myös apua erottaa oma itsensä lapsesta. Tarvitaan myös kykyä arvioida omien vanhempien riittämätöntä vanhemmuutta. Vanhemmat tarvitsevat tuen lisäksi tietoa vanhempänä olemisesta, mutta myös mahdollisuuden jakaa kokemuksia vastaavassa elämäntilanteessa olevien kanssa. (Kristeri 1999, 70.)

Vauvan syntymä on aina suuri psyykkinen ja fyysinen muutos perheelle. Suuri vaikutus on sillä, millaiset vanhempien omat kokemukset ovat omasta lapsuudesta. Perhetyön on havaittu olevan erittäin tehokasta odotusaikana, jolloin perheiden motivaatio avun vastaanottamiselle on suurinta. Vanhempia usein huolesttaa, miten vauvan tulo vaikuttaa parisuhteeseen. Valmistautuminen syntymään edellyttää myös hankintoja; taloudellinen tilanne sekä perhe-elämän ja työn yhteensovittaminen ovat asioita, jotka saattavat vaivata mieltä. (Toivanen ym. 2010, 170–171.)

Synnytys on yksi naisen elämän merkittävimmistä kokemuksista. Erilaiset synnytyspelot ovat lisääntyneet viime vuosina niin ensisynnyttäjillä kuin uudelleen-synnyttäjilläkin. Synnytyksen jälkeen äiti tarvitsee kuuntelijaa, jonka kanssa käydä läpi synnytyskokemus. Perhetyöntekijä voi tukea äitiä valmistautumaan synnytykseen, harjoitella erilaisia rentoutumismenetelmiä, auttaa äitiä käsittelemään tunteita, joita synnytys herättää sekä edesauttaa äidin ja vauvan välisen varhaisen vuorovaikutussuhteen syntymistä. (Toivanen ym. 2010, 173–191.)

Arjen toimivuuden tukeminen vauvaperheessä on yksi merkittävimmistä asioista, joissa perhetyöntekijä voi perhettä tukea vauvan syntymän jälkeen. Tilanne vaatii koko perheeltä sopeutumista ja uusien rutiinien muodostumista. Vastasyntyneen avuttomuus ja hoitamisen määrä ovat asioita, jotka usein yllättävät erityisesti ensisynnyttäjät. Vastasyntynyt kertoo itkulla tarvitsevansa jotain ja nämä tarpeet on tyydytettävä välittömästi kellon ajasta riippumatta. (Toivanen ym. 2010, 192.)

Vastasyntyneellä ei ole vuorokausirytmiiä. Aluksi kannattaa kunnioittaa vauvan uni- ja ruokailurytmiiä. Tätä sanotaan vauvatahtisuudeksi. Hormonimuutokset auttavat kuitenkin vastasyntyttää äitiä sopeutumaan tilanteeseen. Isän tai kumppanin tehtävä on tukea tuoretta äitiä sekä toisena vanhempana huolehtia vauvan tarpeiden tyydyttämisestä. Vauvaperhettä on hyvä ohjata noudattamaan mahdollisimman normaalia päivärytmiiä ja erottamaan päivä ja yö toisistaan. Tärkeää on myös huomauttaa vanhempia huolehtimaan omasta syömisestään, liikunnasta ja levosta. Näin saa luotua vauvalle myös turvallisuuden tunnetta, kun vauva pystyy ennakoimaan tulevaa tunnistamalla eri toimintojen merkityksen. (Toivanen ym. 2010, 192–193.)

4.3 Perheen ja parisuhteen merkitys vanhemmalle

Kestävä parisuhde on vanhemmuuden tärkein voimavara. Lapsi kasvaa hyvän parisuhteen voimasta ja vanhempien välisestä suhteesta. (Sihvola 2002, 43.) Perhe on lapselle elämän suurin asia. Perheen merkitys lapselle on havaittavissa maailmanlaajuisesti. Perhe suojaa lasta. Paras keino lisätä lapsen pärjävyyttä on huolehtia perheen hyvinvoinnista. Vahvat perhesiteet ja lämpimät perheenjäsenten väliset suhteet lisäävät pärjävyyttä. Vahvat perhesiteet lisäävät myös lapsen sosiaalista verkostoa. Perhe on myös tärkein turvallisuustekijä lapselle ja vanhemmat tärkeimmät turvallisuuden takaajat. Jo perheen pysyvyys lisää lapsen turvallisuuden tunnetta. (Sihvola 2002, 99–102.)

Sosiologi Tommi Hoikkala määrittelee kasvatuksen hitaaksi kuvioksi, pitkäksi prosessiksi, jossa aikuiset onnistuvat antamaan lapselle sellaisia aineksia että tämä pystyy ratkaisemaan toimivalla tavalla omassa elämässään eksistentiaalisia peruskysymyksiä, siis vastaamaan sellaisiin kysymyksiin, kuin: miksi minä olen täällä, mikä on minun paikkani, mikä on minun tarinani ja miten tarinani liittyy johonkin itseään suurempaan kokonaisuuteen. (Sihvola 2002, 125.)

Käytännössä kasvatusta on kuitenkin hyvin yksinkertainen juttu. Vanhemman tehtävänä on toimia omana itsenään lapsen parhaaksi. Tämä tarkoittaa myös epäitsekästä toimimista. Vanhempi muovaa kasvatuksella lapsesta itsensä

näköisen. Lapsi omaksuu vanhempien tavat, tottumukset, asenteet ja tavoitteet. Lapselle mallina oleminen tarkoittaa läsnä olemista. Kasvattaminen lähtee lapsen tarpeiden tunnistamisesta. Lasta tulee kuunnella ja hänen kanssaan keskustella. Jokaisen lapsen tulisi saada hellyyttä joka päivä. Aito kiittäminen on sielun koskettamisesta ja se lähtee sydäimestä. (Sihvola 2002, 126–141.)

Kurinpito on aikuisen vallankäyttöä lapsen suojelemiseksi ja järjestyksen ylläpitämiseksi. Tähtäin on lapsen hyvään. Jokainen vanhempi kohtaa jossain vaiheessa tilanteen, jossa hänen täytyy puntaroida omaan itseään kurin pitäjänä. Kurinpito on täsmällisiä sääntöjä, selkeitä ohjeita ja lupauksen pitämistä. Kuri luo turvallisuutta ja järjestystä. Kuri vie lasta eteenpäin. Se kitkee negatiivisia tapoja ja näin kasvattaa lasta. (Sihvola 2002, 142–150.)

Lapsilähtöisen kasvatuksen perustana on vanhempien hyvä keskinäinen suhde, lapsen hyvä suhde isään ja äidin huolehtivainen suhtautuminen lapseen. Huolenpito sisältää emotionaalisen tuen antamisen, lapsen toimintojen valvonnan sekä tarpeellisten rajojen asettamisen. Lapsilähtöinen kasvatusta on merkittävä voimavara lapsen kehityksen kannalta. (Pulkinen 2002, 17.)

Vauvan ensimmäiset kuukaudet ovat hyvä tilaisuus vanhemmille opetella lausumaan julki kaikenlaiset mieliharmit, huolet ja jännitykset. Jos he oppivat olemaan avoimia ja yrittävät ymmärtää toistensa näkökulmia, on huomattavasti epätodennäköisempää, että salailu ja murjotus tekevät hallaa heidän parisuhteelleen. Tästä elämän käännekohtasta kannattaa siis ottaa kaikki irti opettelemalla keskinäistä avoimuutta, joka on vahvan parisuhteen parhaita takeita. (Spock 1988, 94; Hellsten 1999, 77–80.)

5 VERTAISTUKI

5.1 Ryhmän muodostuminen

Ryhmät ovat luonnollinen osa ihmiselämää. Ne vaikuttavat yksilön kehitykseen, persoonaan, päätöksiin, mutta myös samalla yksilö hyödyntää ryhmää saavuttaakseen omat pyrkimyksensä. Jokainen ihminen kuuluu useampaan ryhmään elinkaarensa aikana, kuten perhe, työpaikka, harrastusryhmä ja naapurusto. (Niemistö 1998, 10.)

Ryhmällä on tiettyjä säännönmukaisuuksia, kuten ryhmän koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, roolit, työnjako sekä johtajuus. Ryhmän kooksi voidaan sanoa 2-20 henkeä, riippuen ryhmän tarkoituksesta. Pehr Carpentier (1981) mainitsee, että erilliset yksilöt muodostavat ryhmän vasta, kun heillä on vuorovaikutusta, yhteinen tavoite, tietyt säännöt ja työnjako. (Niemistö 1998, 16.)

Helkama, Myllyniemi ja Liebkind (1998) esittävät kirjassaan mallin, josta ilmenee ryhmätoiminnan oleelliset tekijät. Ryhmän lähtötekijöihin eli kehitysehtoihin kuuluu kolme osa-aluetta: ryhmän tarkoitus, ympäristötekijät ja ryhmän jäsenet. Ryhmän tarkoitukseen kuuluu ryhmän perustehtävä ja tavoite. Ympäristötekijät sisältävät fyysisen ja sosiaalisen ympäristön sekä ryhmän aseman systeemissä. Ryhmän jäseniin kuuluvat ryhmän koko, jäsenten erilaisuus sekä ryhmän valmiit sisäiset rakenteet. (Niemistö 1998, 21.)

Näiden lähtötekijöiden pohjalta muodostuvat ryhmässä syntyvät ilmiöt, kuten osallistumisen ja viestinnän jakautuminen, normit ja roolit, johtajuus, kiinteys ja ryhmämotivaatio. Se, miten hyvin ryhmän edellä mainitut vaatimukset toteutuvat vaikuttaa siihen, millaisia tuloksia aikaansaadaan. Mikä on ryhmäläisten kokemus, terapeuttisuus, oppimiskokemus, tuloksellisuus, tuottavuus, jäsenten hyvinvointi ja tyytyväisyys. (Niemistö 1998, 21.)

Ryhmän toimintaa säätelevät aina tietyt ulkoiset ja sisäiset ehdot. Ulkoihin ehtoihin kuuluu ympäristötekijät sekä perustehtävä, miksi ryhmä on olemassa. Sisäiset ehdot liittyvät ryhmän jäseniin. Ohjatuilla ryhmillä on kaksoistavoite.

Ryhmän on toimittava tarkoituksen mukaan sekä huolehdittava omasta kiinteydestään. Ryhmien olemassaololle löytyy sekä psykologinen että sosiaalinen peruste. Psykologinen peruste kertoo henkilökohtaisesta päämäärästä ja sisältää yksilön halun ja mahdollisuuden toteuttaa tarpeitaan. Sosiaalinen peruste kertoo ryhmän jäsenten yhteisestä päämäärästä ja sisältää yhteisen halun toimia tavoitteen suuntaisesti. (Niemistö 1998, 34–36.)

Ryhmän ulkoiset rakenteet ovat sen toimintaedellytyksiä. Ulkoisia rakenteita ovat fyysinen ympäristö, aika, kokoontumistiheys, ryhmän koko ja jäsenten ryhmään liittymistapa. Fyysisiin ympäristötekijöihin kuuluu lämpötila, valaistus, tila ja melu. Jotta ryhmä voi toimia, täytyy ulkoisten rakenteiden olla kunnossa. (Niemistö 1998, 51.)

Bruce Tuckman on luonut nelivaiheisen ryhmän kehitystä kuvaavan mallin. Ensimmäinen vaihe on ryhmän muodostusvaihe, forming. Ryhmän vuorovaikutussuhteissa korostuu testaus ja riippuvuus. Jäsenet etsivät kanssakäymisen muotoja ja rajoja sekä etsivät riippuvuussuhteita. Vapaamuotoisissa tilanteissa etsitään normeja ja tukea omalle toiminnalle. Jäsenet ovat aluksi varovaisia ja sovinnaisia. Jäsenet orientoituvat ryhmään, tunnistavat tehtävän ja etsivät siihen tarvittavaa informaatiota. Vähitellen ryhmä alkaa tuntua turvalliselta ja luotettavalta. (Niemistö 1998, 160–161.)

Ryhmän kehityksen toinen vaihe on kuohuntavaihe, storming. Vuorovaikutussuhteissa alkaa ilmentyä konflikteja ja polarisoitumista. Ryhmän jäsenet pyrkivät korostamaan omaa yksilöllisyyttään tuomalla esiin rohkeasti omia mielipiteitä ja olemalla eri mieltä muiden kanssa. Ryhmässä saattaa esiintyä myös tyytymättömyyttä ja pettymystä. Alun ryhmähenki saattaa tuntua kadonneen. (Niemistö 1998, 161.)

Kolmannessa vaiheessa, norming, vuorovaikutussuhteissa kehittyy yhteenkuuluvuuden tunne ja ryhmän sisäinen vastustus voitetaan. Jäsenet hyväksyvät toistensa erityispiirteet ja haluavat pitää yllä ryhmäkokonaisuutta. Ryhmässä koetaan säilyttää harmonia ja välttää konflikteja. Ryhmän ilmapiiri tuntuu keventyneeltä ja vapaammalta. Mielipiteiden vaihto on avointa. (Niemistö 1998, 161.)

Viimeinen, ryhmän kehityksen neljäs vaihe, performing, on hyvin toimiva ryhmä. Ryhmästä on tullut kokonaisuus ja vuorovaikutuksesta ongelmanratkaisun väline. Jäsenet omaksuvat rooleja, mikä lisää ryhmän suorituskkyä. Ryhmä työskentelee perustehtävän mukaisesti ja ratkaisuehdotukset ovat rakentavia. (Niemistö 1998, 161.)

Myöhemmin tarkasteltuaan ryhmän kehityksen vaihteita Tuckman on lisännyt vielä yhden vaiheen, lopetuksen, adjourning. Ryhmä lopettaa toimintansa ja jäsenet hyvästelevät toisensa. Tässä vaiheessa saattaa ilmetä hyvinkin voimakkaita haikkeuden tunteita. Lopetusvaiheessa suoritetaan lisäksi itsearviointia sekä suunnitellaan tulevaisuutta. (Niemistö 1998, 162, 189–190.)

5.2 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki kuuluu jokapäiväisiin elämysyhteisöihin ja se liittyy jollakin tavalla jokaisen elämään ja sen mukana olemme osa ympäristöämme. (Seitsojoki 2008, 22.) Sosiaaliselle tuelle ei ole vakiintunut yhtä määritelmää. Yleisimmin sosiaalinen tuki määritellään ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa he antavat ja saavat sosiaalista tukea toisiltaan. Tähän voidaan lisätä, että meillä on olemassa ihmisiä, joihin luotamme ja jotka saavat meidät tuntemaan olomme rakastetuksi ja arvostetuksi. (Mäenpää 2008, 10–16.) Sosiaalinen tuki voidaan määritellä niin, että sosiaalinen tarkoittaa yhteisöä, sosiaalista verkostoa ja läheisiä suhteita. Tuki tarkoittaa voimaa ja ihmistä tukevia tekijöitä. Yhdistettynä sosiaalinen tuki tarkoittaa tukitoimia sosiaalisessa ympäristössä. (Seitsojoki 2008, 22–29.)

Sosiaalinen tuki eroaa muista sosiaalisten suhteiden muodoista niin, että tuen antaja pyrkii tietoisesti auttamaan tuen saajaa. Kuitenkin tämä auttaminen tapahtuu vastavuoroisessa vuorovaikutussuhteessa. Syitä auttamiselle on monia. Yleisimmän ovat, että he välittävät autettavasta osapuolesta, heille itselleen on hyötyä auttamisesta tai heidän sosiaalinen roolinsa velvoittaa heitä auttamaan. (Mäenpää 2008, 10–16.)

Sosiaalinen tuki vaikuttaa ihmisen identiteetin muodostamiseen, ihmisen selviytymiseen ja vaikeuksiin sopeutumiseen. Sosiaalisen tuen antajat voivat tukea ihmistä käyttämään heidän omia voimavarojaan ja selviytymään vaikeuksista sekä jakaa vaikeudesta johtuvaa taakkaa. Auttajat voivat myös auttaa konkreettisin menetelmien kuten taloudellisesti sekä antaa palautetta ja ohjeistusta, jotta ihminen hahmottaa ja hallitsee elämänsä vaikeudet. Sosiaalinen tuki on sosiaalisten suhteiden positiivinen, terveyttä edistävä ja stressiä ehkäisevä keino. (Seitsojoki 2008, 22–29.)

Sosiaalisen tuen vaikutus riippuu monista asioista. Merkityksellistä on, kuka on avun tarvitsija ja mikä on hänen ongelmansa. Luonnollisesti myös auttajan antama apu ja se, kuka hän on suhteessa autettavaan, ovat merkittäviä asioita. Tärkeintä on kuitenkin tuen antamisen oikea ajoitus. Liian aikaisin annettu tuki vähentää autettavan omatoimisuutta ja aiheuttaa passiivisuutta. Liian myöhäisessä vaiheessa annettu tuki on taas saattanut muodostaa ongelman hyvin monimutkaiseksi ja laaja-alaiseksi. Myös sosiaalinen ympäristö ja konteksti, jossa avun antaminen tapahtuu, vaikuttavat. (Mäenpää 2008, 10–16; Seitsojoki 2008, 22–29.)

5.3 Vertaistuki

Vertaistuelle on olemassa monia eri määritelmiä. Näille kaikille on yhteistä, että vertaistuki liitetään johonkin ongelmaan, tuki ja auttaminen on vastavuoroista sekä omiin kokemuksiin perustuvaa. Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet ihmiset tukevat toinen toisiaan. Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumisen ja muutosprosessina, jonka kautta ihminen voi löytää ja tunnistaa omat voimavaroja ja vahvuutensa sekä ottaa vastuun omasta elämästään. (Sosiaaliportti 2012.)

Vertaistukea voidaan toteuttaa niin kahdenkeskisessä tukisuhteessa, vertaistukiryhmissä kuin verkkomuotoisena joko kahdenkeskisenä tai ryhmämuotoisena. Vertaistukiryhmä on samankaltaisia kokemuksia läpikäyneiden ryhmä, joka ko-

koontuu tietyin väliajoin vaihtamaan kokemuksia ja ajatuksia. Vertaistuki voi olla kansalaislähtöistä, järjestöjen ja yhteisöjen organisoimaa, kolmannen sektorin ja ammattilaistahon yhdessä järjestämää toimintaa tai ammattilaistahon järjestämää toimintaa. Vertaistukea voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä: ohjatuissa keskusteluryhmissä, avoimissa kohtaamispaikoissa, toiminnallisissa ryhmissä, kahdenkeskisissä tapaamisissa. On olemassa myös ammatillisesti ohjattuja vertaistukiryhmiä. Ei ole yhtä ainoata oikeata tapaa järjestää vertaistukea. (Sosiaaliportti 2012; THL 2012.)

Vertaistuki on tärkeää ja merkittävää vaikeita asioita läpikäyvälle ihmiselle. Vertaistuen myötä ihmiselle tulee kokemus, että hän ei ole tilanteessaan yksin. Omaan tilanteeseen voi myös avautua kokonaan uusia näkökulmia. Vertaiset voivat olla omassa prosessissaan eri vaiheissa, jolloin omaan tilanteeseen saa uutta perspektiiviä. Merkittävää on myös se, että vertaistukisuhde ei ole asiakkuus, vaan ihmisten välinen, vastavuoroinen ja tasa-arvoinen suhde. Vertaistukisuhteessa voidaan olla samaan aikaan sekä tuen antajan että saajan roolissa. (Sosiaaliportti 2012.)

Vertaistuen kautta osallistujat saavat omaan tilanteeseensa liittyvää tietoa ja käytännön vinkkejä, jotka auttavat selviytymään paremmin arjessa. Vertaistukitoiminnan kautta saadaan sisältöä elämään, yhdessä tekemistä ja ystäviä. Kokemusten vaihto vertaistukiryhmässä voi myös virittää ihmisiä vaikuttamaan yhdessä omaan asemaansa yhteisöissä ja esimerkiksi tarvitsemiensa palvelujen kehittämiseen. Parhaimmillaan vertaistuki johtaa yksilöiden ja ihmisryhmien voimaantumiseen. (Sosiaaliportti 2012.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen tavoite oli selvittää Tanssitan vauvaa – ryhmässä vertaistuen merkitystä. Oletukseni oli, että äidit tulevat ryhmään pääasiassa tanssin takia, mutta mahdollisuus erittäin hyvään vertaistukeen samalla kertaa, saattaa jäädä usein huomioimatta. Tutkimuksessa painottuvat nimenomaan äitien kokemukset.

Tutkimustehtävät ovat:

- Miten Tanssitan vauvaa – ryhmä tukee varhaista vuorovaikutusta?
- Miten Tanssitan vauvaa – ryhmä tukee vanhemmuutta?
- Kuinka tärkeänä äidit kokevat vertaistuen merkityksen?
- Miten ryhmää voisi kehittää?

Aihe on hyvin ajankohtainen. Tänä päivänä pohditaan erityisen paljon hukassa olevaa vanhemmuutta. Vanhemmiksi tullaan yhä aiemmin, ei osata asettaa rajoja, eikä osata olla vanhempia, kun ei ole itsekään saatu kunnon kasvatusta lapsena. Äiti osaa olla vain niin hyvä äiti omalle lapselleen, kuin hänen oma äitinsä on ollut hänelle. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu äitien hyötyvän vertaistuesta ja kokeneen sen mielekkääksi oppimisympäristöksi itselleen. On myös todettu, että vauva on sitä tyytyväisempi, mitä sensitiivisempi hänen äitinsä on. Nämä asiat vaikuttavat niin varhaisen vuorovaikutussuhteen kehittymiseen kuin sen kautta lapsen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. (Kivijärvi 2005.)

6.2 Tutkimusmenetelmän esittely

Haastattelun tavoite on selvittää, mitä jollakulla on mielessään. Yksinkertaistettuna haastattelu on tilanne, jossa henkilö esittää kysymyksiä toiselle henkilölle. Kysymys-vastaus-tyyppisestä haastattelusta on nykyään siirrytty enemmän keskustelunomaiseen haastatteluun. Haastattelu on vuorovaikutusta, jossa haastattelija ja haastateltava vaikuttavat toisiinsa. Haastattelulle on tyypillistä, että se on ennalta suunniteltu, haastattelijan alulle panema ja ohjaama, haastattelijan ylläpitämä ja tarvittaessa haastateltavaa on motivoitava. Haastattelijan on lisäksi osattava roolinsa ja haastateltavan on voitava luottaa haastattelun ja koko tutkimusprosessin luottamuksellisuuteen. (Eskola & Suoranta 1999, 86–87.)

Haastattelu on menetelmänä joustava ja se sopii käytettäväksi monenlaisissa yhteyksissä. Haastattelussa ollaan vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa ja se antaa mahdollisuuden suunnata haastattelua haastattelijan hyväksi kokemaan suuntaan. Haastattelija voi tarkentaa tai syventää kysymyksiään. Haastattelun aiheita voi järjestellä uudelleen tilanteen mukaan. Suorassa kontaktissa on myös mahdollista havaita non-verbaaliset viestit. Haastattelussa haastateltava nähdään aktiivisena osapuolena ja hänelle on annettava mahdollisuus ilmaista itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34–35.)

Tutkimusmenetelmänä käytin puolistrukturoitua teemahaastattelua, jota Vilkkä (2005) kuvaa kaikkein yleisimmin käytetyksi tutkimushaastattelun muodoksi. Puolistrukturoituun teemahaastatteluun päädyin siksi, että aiheessani on löydettävissä selkeät teemat, joiden ympärille voin haastattelut rakentaa. Teemoiksi haastatteluissani nousivat: varhainen vuorovaikutus, vertaistuki, vanhemmuus ja kehittämis ehdotukset. Teema-alueet on aina etukäteen määriteltä. En halunnut täysin strukturoitua haastattelua, koska halusin jättää tilaa mahdollisuuksille. Mikäli haastatteluissa olisi noussut esiin jokin asia, jota en ollut etukäteen huomioinut, voisin myös muokata haastattelua tilanteen mukaan haastattelun aikana. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34–35; Eskola & Suoranta 1999, 86–87.)

6.3 Tutkimusryhmän esittely

Haastattelin yhteensä kuutta äitiä. Kaiken kaikkiaan ryhmässä oli 12 äitiä. Haastateltavat äidit valikoituivat vapaaehtoisuuden perusteella. Kerroin, millaista tutkimusta olin tekemässä ja millaista tietoa keräämässä ja kuusi äitiä ilmoittautui vapaaehtoiseksi. En halunnut painostaa ketään osallistumaan. Yksi haastattelu kesti keskimäärin 12 minuuttia. Toteutin haastattelut toukokuussa 2012. Haastattelut tapahtuivat Tanssitan vauvaa – ryhmän neljän viimeisen kokoontumisen jälkeen Marakatissa. Näin äidit olivat jo valmiiksi paikalla, eikä heille koitunut vaivaa haastatteluista. Marakatin perhekeskuksen työntekijät vahtivat lapsia haastattelujen ajan, jotta sain toteuttaa haastattelut ilman häiriöitä.

Nuorin lapsista oli ryhmän aloittaessaan kolme kuukautta ja vanhin kahdeksan kuukautta. Äidit olivat iältään 28–35-vuotiaita. Yhdelle äidille lapsi, jonka kanssa hän osallistui ryhmään, oli kolmas, kaikilla muilla kyseessä oli esikoinen. Yksi äideistä kertoi kuulleensa ryhmästä äidiltään, joka työskentelee perhekeskus Marakatissa, muut olivat löytäneet ryhmän Internetistä etsiessään aktiviteettia omaan ja vauvansa arkeen. Kysyessäni, keitä muita heidän perheeseensä kuului heidän itsensä ja lapsensa lisäksi, kaikki mainitsivat joko avo- tai aviomiehen. Yhdellä äidillä oli tämän lisäksi kaksi muuta lasta. Kolme äideistä kertoi käyvänsä Tanssitan vauvaa – ryhmän lisäksi vauvauinnissa ja kaksi seurakunnan vauvakerhossa. Kahdelle äideistä Tanssitan vauvaa -ryhmä oli viikon ainut vakituinen aktiviteetti.

6.4 Aineiston hankinta ja analyysi

”Haastattelun tallentaminen muodossa tai toisessa on välttämätöntä” (Hirsjärvi & Hurme 2000, 75). Haastattelut nauhoitin Philipsin nauhurilla. Nauhurilta pystyin siirtämään haastattelut mp3 tiedostoina tietokoneelle. Tietokoneella kuuntelin haastatteluja ja litteroin eli kirjoitin haastattelut tekstimuotoon sanasta saan. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 23 sivua. Jo tässä vaiheessa tutkijan tulee käytyä aineistoa moneen kertaan läpi. Haastatteluaineiston muuttaminen

tekstiaineistoon helpottaa myös tutkimusaineiston analysointia. (Vilkkä 2005, 115–116.) Haastattelutiedostot säilytän vain itselläni ja hävitän ne tutkimusprosessin valmistuttua. Tämän kerroin myös haastateltaville äideille.

Usein kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen ja analysointi tapahtuvat osittain päällekkäin. Jo haastattelun aikana tutkija tekee havaintoja haastattelutilanteesta; toistuuko jokin asia useammassa haastattelussa, nouseeko jokin asia ylitse muiden. Erittäin tärkeää on huomata, että tulosten luotettavuuden kannalta tutkijalla ei tulisi olla vahvoja ennakko-oletuksia tutkimustuloksesta. (Metsämuuronen 2001, 50–54.)

Tutkijan on hahmotettava haastattelun sisällöstä olennainen. Mikäli samasta teemasta keskustellaan haastattelun eri vaiheissa, kootaan tiedot kuitenkin samalle kortille. Tutkija valitsee tässä vaiheessa, mitä hän kirjaa ylös ja mitä jättää kirjaamatta. Tutkijan on myös itse päätettävä, milloin hän haluaa kirjata ylös sanatarkkoja dialogeja. Aineistoa on aluksi paljon ja kannattaakin varata riittävästi aikaa lukea aineisto läpi useampaankin kertaan. Aineistoa läpi luettaessa kannattaa pitää mielessä peruskysymykset kuka, mikä, milloin, missä ja miksi. Huomiota voi kiinnittää myös sisällöllisiin teemoihin, kuten olosuhteet, määritteilyt, prosessit, toiminnat, tapahtumat, strategiat sekä suhteet. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 141–143.)

Analysointivaiheessa aineistoa eritellään, luokitellaan, luodaan kokonaiskuvaa ja pyritään näkemään tutkittava ilmiö uudessa perspektiivissä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173.) Teemahaastatteluja auki purkaessa käytin apuna niin sanottuja merkintäkortteja. Toiseen yläkulmaan merkitsin teeman numeron ja toiseen haastateltavan numeron. Saman henkilön samaa teemaa koskevat vastaukset kokosin yhdelle kortille. Tämän jälkeen kokosin yhteen eri haastatteluiden samaa teemaa koskevat asiat. Käsittelin aiheita teemoittain.

Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että aineiston analysointivaiheessa tarkastellaan sellaisia esiin nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä useammalle haastateltavalle. Sama teema voi myös nousta esiin useamman kerran haastattelun aikana. Teemat saattavat pohjautua etukäteen määriteltyihin haastattelurungon

teemoihin, mutta esiin voi nousta myös uusia teemoja, jotka saattavat olla mielenkiintoisempia kuin lähtökohtateemat. Analysoinnissa esiin nostetut teemat perustuvat tutkijan tulkintoihin haastateltavien sanomisista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173.)

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Varhainen vuorovaikutus

Varhaisen vuorovaikutuksen teeman alle olin koonnut kysymyksiä, joiden toivoin selvittävän mahdollisimman hyvin, millainen äidin ja vauvan välinen vuorovaikutus oli, kun he aloittivat ryhmässä ja millainen suhde oli ryhmän päättyessä. Pyysin äitejä kuvaamaan suhdetta vauvaansa ja kertomaan, miten he kommunikoivat. Kysyin myös, miten äidit tulkitsivat vauvansa viestejä, millaisia tunteita vauvan hoito herätti ja millaista tukea varhaiseen vuorovaikutukseen äidit olivat saaneet Tanssitan vauvaa – ryhmästä.

Kaikki haastatteleman äidit kuvailivat tämän hetkistä vuorovaikutusta vauvansa kanssa hyvin positiivisin sanoin. He käyttivät adjektiiveja ihana, lämmin ja rakkaudellinen. He myös toivat esiin lapsen luonnetta ja sen vaikutusta heidän suhteeseensa. Esimerkiksi Äiti 2 kuvasi lastaan hyvin temperamenttiseksi ja tästä syystä lapsen viesteihin tuli reagoida nopeasti. Lapsi oli siis aina lähellä, mikä korosti tiivistä vuorovaikutussuhdetta. Läheisyyttä ja läsnäoloa toivat muutkin äidit esiin.

Ihana suhde, me ymmärretään toisiamme. (Äiti 1)

Meil on hauskaa yhdessä, ku toi on sellanen ilonen hassuttelija, ni sen kaa on mukava touhuta kaikkee. (Äiti 4)

Semmonen rakkaudellinen ja lämmin. (Äiti 5)

Tiivis. Ja nii kyl me semmonen tiivis parivaljakko ollaan. (Äiti 6)

Äidit kertoivat kommunikoivansa vauvansa kanssa monin eri tavoin. He käyttivät niin ilmeitä, eleitä ja hymyjä kuin myös sanallista viestintää. Kommunikointi oli molemminpuolista ja vastavuoroista. Äidit nauttivat vauvansa reagoidessa heidän viesteihinsä ja äidit ymmärsivät, että myös heidän on tärkeää reagoida vauvan viesteihin.

Pärinä. Juttelen koko ajan (lapsen nimi) ja kutitellaan ja naureskellaan. (Äiti 1)

No varmaan semmonen yleinen hassuttelu tapa kommunikoida ja hän tekee sitä niin ku itekki takasin ja matkii kaikkee, mitä hänelle näyttää. (Äiti 4)

Ilmeet ja eleet ja kyl me puhutaan aika paljon. Se on ihan luontevaa puhua hänelle. (Äiti 5)

Kyl me jutellaan joo aika paljon. (Lapsen nimi) saa pitää paljon sylissä, et ei hirveen hyvin viihdy lattialla. (Äiti 6)

Lähes jokainen äiti kertoi, että aluksi oli ollut huomattavasti vaikeampaa hahmottaa lapsen itkun syytä, mutta tällä hetkellä tilanne oli hyvä. Äidit olivat pikku hiljaa itsenäisesti alkaneet oppia tulkitsemaan lapsensa eri itkujen sävyjä. Varsinkin väsymysitku mainittiin helposti tunnistettavaksi. Monet lapsista olivat myös niin sanotusti kellontarkkoja, joten äitien oli helppo tunnistaa, että esimerkiksi kello 14.00 oli lapsen ruoka-aika ja mahdollinen levottomuus saattoi johtua nälän tunteesta.

Välillä ymmärrän joo, mut sit välillä on sellasia tuskastumisen hetkiä, et ei tiä, mikä on hätänä. (Äiti 1)

Hänel oli kyl jossain vaihees sellanen jakso et, hän itki tosi paljon ja silloin se oli semmosta, et oli semmonen olo, et yrittää kaiken, mut mikään ei auta. (Äiti 2)

No kyl nykyään jo aika hyvin tietää, ku hän alkaa eri tavalla kitisemään. (Äiti 4)

No aika hyvin, mut en pelkästään itkusta vaan myös vaikuttaa kellonaika ja muita eleistä. (Äiti 5)

No kyl mä nyt jo, mut aika pitkään siihen meni. (Äiti 6)

Pyysin äitejä kertomaan, millaisia tunteita vauvan hoitaminen heissä herättää. Kokivatko he huolenpidon helpoksi, rankaksi vai sekä että. Pääasiassa tunteet olivat positiivisia, mutta esimerkiksi, jos itse oli väsynyt, tuntui vauvan hoitaminen tavallista raskaammalta. Äidit toivat esiin oman suhtautumisen merkityksen vauvan hoidossa – ei kannata ottaa liian vakavasti tai stressata tai loukkaantua, jos oikea syy vauvan itkuun ei heti löytyisikään.

Ehkä se on niin ku omasta asennoitumisesta niin paljon kiinni. Jos mä asennoidun niin, et voi ei nyt se itkee, tää on maailmanloppu, ni onhan se sit ihan helvetin vaikeeta. (Äiti 1)

Hän on niin helppo lapsi. Kahden vilkkaan pojan jälkeen ni tämmönen rauhallinen tyttö on enemmänkin ku tervetullut. Ja hän on niin semmonen kellontarkka, ni pystyy hyvin suunnittelemaan päivän menoja. (Äiti 3)

Se vaihtuu semmosesta riemun tunteesta, et tää on elämän parasta aikaa semmoseen epätoivoon, et mä en jaksa tätä enää. Mieli voi vaihtuu päivän aikana. Riippuu vähän kuin väsyny on. Jos on väsyny, ni on vähän, et ei jaksa. (Äiti 5)

Se on rankempaa, mitä luulin. (Lapsen nimi) on temperamenttisempi tyttö, ku mitä mä oletin, et kahdesta tämmösestä rauhallisesta vanhemmasta tulee. (Äiti 6)

Se, onko äidin ja vauvan välinen vuorovaikutussuhde muuttunut ryhmän aikana, osoittautui hyvin haastavaksi kysymykseksi. Ryhmä kestää 10 viikkoa, joten luonnollisesti muutosta vuorovaikutussuhteessa oli lähes kaikilla tapahtunut. Lapsi oli kasvanut ja kehittynyt ja suhde oli muuttunut vastavuoroisemmaksi. Se, johtuiko muutos tavallisesta kasvusta ja lapsen kehityksestä, vai oliko muutos ryhmän aikaansaamaa, oli mahdotonta erottaa.

Mul on sellanen olo, et nyt se on parempi ku sillon alussa. (Äiti 2)

Ei oikeestaan. Tai siis on muuttunu silleen, et hän on kasvanu ja hän ottaa paljon enemmän kontaktia ja on vastavuoroisempi mitä aikasemmin, mut ei ehkä tän takii. Mut ei tiiä, mitä se olis sit ilman. (Äiti 4)

On varmaan muuttunu silleen, et hän on kasvanu hirveesti, et ryömii ja kaikkee ja niin ku tuntuu, et hän ymmärtää paremmin ja sit niin ku vuorovaikutus on helpompaa. (Äiti 5)

7.2 Vanhemmuus

Vanhemmuus teeman alle olin kerännyt kysymyksiä, joissa pyysin äitejä kuvailemaan itseään vanhempana, omia hyviä ja kehitettäviä puolia. Kysyin myös, mikä vanhemmuudessa oli parasta ja mikä taas vaikeinta. Kysyin myös, mikä lapsessa oli parasta ja havaitsin, että äitien oli huomattavasti helpompi löytää lapsesta hyviä puolia, kun taas heistä itsestään löytyi enemmän vain kehitettävää. Kysyin myös, olivatko he mielestään muuttuneet vanhempana Tanssitan vauvaa – ryhmän aikana.

Äitien oli hyvin vaikea kuvailla itseään vanhempana, erityisesti positiivisia puolia. Kehitettäviä puolia oli helpompi löytää. He myös tuntuivat vaativansa itseltään kovin paljon, eikä aikaa omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle tuntunut sallittavan. Jos äiti kertoi lepäävänsä sohvalla siivoamisen jälkeen vauvan nukuessa, hän kuvaili itseään laiskaksi. Jotkut äidit kuitenkin toivat esiin, että vaik-

ka rakastaa lastaan ja haluaa tämän olevan läsnä, on tärkeää jättää myös aikaa omalle itselleen ja parisuhteelle.

Laiska. Jos on sellanen hetki, et (lapsen nimi) nukkuu ja mä oon jo siivonnu, niin sit mä saatan vaan pötkötellä. (Äiti 1)

Perfektionisti. Mun on aina välil tosi vaikee sietää sitä, et ei tiedä, mistä kaikki johtuu. Hän on niinku mulle se, jonka tarpeet on etusijalla. Ehkä välillä vois itsekin tehdä asioita. (Äiti 2)

Jos mä aattelen niin ku (lapsen nimi) kannalta, ni mä en suunnittele, et tä nään mennään sinne ja sinne vaan mennään niin ku vauvan ehdoil ja, et mikä tuntuu hyvältä ni se tehdään ja sinne mennään. (Äiti 3)

Mä oon yllättyny siitä, et mä oon aika rento vanhempi. Et toinen saa kokeilla ja tehdä paljon juttuja, mut niin ku valvonnassa. Ja sit mä pyrin siihen et välittäis semmosta et rakastaa ja hyväksyy. Ei sen takia, mitä hän tekee, vaan sitä kuka hän on. Et hän on mun lapsi, et se on semmonen tavote, mitä yrittää pitää joka päivä. (Äiti 5)

Lapsen läsnäolo, tämän kasvun ja kehityksen seuraaminen ja rakkauden vastavuoroisuus mainittiin parhaimmiksi asioiksi äitinä olemisessa. Äidit myös kertoivat saavansa lapsesta positiivista mieltä, jos itse oli esimerkiksi väsynyt.

Mitä mä sanoisin... kaikki. En ois ehkä uskonu et se on nii palkitsevaa. Hetken suru, mut ku mä katon sekunnin (lapsen nimi) ni se on niin ku sit siinä. On koko ajan joku, joka piristää. Se ei jätä suo. (Äiti 1)

Se, ku näkee, miten toi lapsi reagoi siihen, ku sitä hoitaa. (Äiti 4)

Että näkee oman pienen ja näkee hänen kehittyvän ja oppivan uusia juttuja ja se semmonen läheisyys ja ehkä se et saa rakkautta niin ku takasin, mut myös ne haasteet, et saa aika paljon kasvaa niin ku ihmisenä. (Äiti 5)

Lapsesta positiivisten asioiden löytäminen oli huomattavasti helpompaa. Lapsen luonne mainittiin yleisesti tämän parhaaksi ominaisuudeksi, oli se sitten temperamenttinen tai rauhallinen.

(Lapsen nimi) on ihan hirveen iloinen lapsi, mun aurinko. (Äiti 1)

Must se on kyl just se temperamentti. Myös et hänest näkee niin helpolla, ku hän on huonolla tuulella, on todella huonolla tuulella, mut sit hän on myös todella hyvällä tuulella. Hänen kans se vuorovaikutus on sil taval niin ku tosi helppoo. (Äiti 2)

Siis iloisuus, kun hän herää hän hymyilee ja kun hän menee nukkumaan niin hän hymyilee ja kun hän syö hän hymyilee. (Äiti 3)

Hän on niin semmonen tutkivainen ja se, et hän on meidän lapsi ni se on ehkä parasta. Häntä ei tarvii antaa pois. Ei niin, et mä hoidan hetken ja sit täytyy luopuu, vaan hän on koko ajan tässä mun kanssa. (Äiti 4)

Kysyin myös äideiltä, oliko raskausaikana jotain, mitä he jännittivät tai pelkäsivät. Ja jos oli, olivatko tunteet nyt jo hävinneet. Toiset äideistä eivät kertoneet pelänneensä raskausaikana. Ne jotka pelkäsivät, mainitsivat syiksi lähinnä oman sopeutumisen uuteen elämäntilanteeseen ja sen, mikä kaikki tulisi muuttumaan ja olivatko he siihen valmiita. Yksi äiti kertoi myös pelänneensä erityisesti, onko lapsi terve. Kukaan ei maininnut pelänneensä itse synnytystä vaan nimenomaan muutamaa ensimmäistä kuukautta kotiin pääsyn jälkeen.

Ihan kaikki. Mä olin ihan kakat housussa koko raskauden ajan. Se oli ihan kaikki, mikä mua pelotti. Se, et sä oot kokonaan vastuussa toisesta ihmisestä ja se ei pärjää ilman sua. (Äiti 1)

Kyl varmaan pelotti et, miten mä osaan olla tollasen lapsen kanssa ja mitä jos se onkin hirveen vaikee, eikä nuku, eikä syö ja miten sitä ite muuttuu. (Äiti 4)

Mä jännitin sitä, et onks hän terve, et ku me ei tutkittu sitä asiaa. Me ei haluttu. Et, miten mä osaan olla erityislapsen äiti, sitä mä vähän jännitin. (Äiti 5)

Tavallaan just se kokonaisuus, et ku ei oo vielä muita lapsia, et minkälaista se arki sit on, ni se mietitytti. (Äiti 6)

7.3 Vertaistuki

Lähdin myös selvittämään äitien sosiaalista verkostoa. Olivatko äitien omat vanhemmat, kuinka tärkeässä asemassa ja saivatko he riittävästi tukea lähipiiriltään. Tämän jälkeen kyselin, millaiseksi vertaistuki Tanssitan vauvaa -ryhmässä oli muodostunut. Olivatko äidit tutustuneet toisiinsa, millainen ilmapiiri ryhmässä heidän mielestään vallitsi ja millaisista asioista he ryhmässä keskustelivat. Kyselin myös, aikovatko he olla yhteydessä toisiin äiteihin ryhmän päätyttyä. Selvitin myös, kuinka tärkeänä äidit kokivat vertaistuen merkityksen tukemassa vanhemmuutta.

Tärkeimmäksi sosiaaliseksi tueksi kaikki äidit mainitsivat kumppaninsa. Toinen tärkeä tukipilari oli heidän oma äitinsä. Myös muut isovanhemmat ja sukulaiset olivat tärkeitä, mutta äidin oma äiti nousi ylitse muiden.

Oma äiti erityisesti. (Äiti 2)

Mun vanhempia nähdään melkein päivittäin ja siskon kans jos ei nähdä, ni ainaki soitellaan melkein päivittäin. (Äiti 3)

Mun mieheni on kyl tosi... Hän on varmaan se, miks mä en o mistään niin paljon murehtinut. Tai ei o ehtinyt murehtia, ku hän on niin semmonen järki-ihminen, ni pitää sillain vähän äidin tunteita kasassa, et ei täs kulta o mitään hätää, ni sit mä vaan oon et, niin ei ookkaan. (Äiti 5)

Isovanhemmat. Mun oma äiti on varmaan se kaikkein tärkein. (Äiti 6)

He kokivat saavansa läheisiltään tukea niin lapsen kasvatukseen ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä kuin myös kaikessa muussa. Lisäksi he saivat tarvittaessa lasten hoitoapua läheisiltään, jotta sai itse pienen hetken välillä levätä. Kaikki äidit kokivat saavansa tällä hetkellä tarpeeksi tukea niin lapseen liittyvisissä asioissa, kuin omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtimiseen.

Oikeestaan ihan kaikkee, et mun siskolta mä kysyn kaikkee, mikä mietityttää niin ku lapsen hoitoon ja kehitykseen liittyen ja samoin mun äidiltä. Ja samoin lastenhoitoapuu saadaan jos täytyy johonkin päästä. (Äiti 4)

Kovin läheistä yhteyttä ryhmän äideille ei ollut syntynyt. Pääasiallisesti he kertoivat tutustuneensa muihin äiteihin kohtalaisesti. Tutustumisvaihetta oli helpottanut jos jonkun äideistä tunsu jo etukäteen jostain muusta harrastuksesta. Äiti 3 myös kuvasi itseään hitaasti lämpiäväksi, joten tutustuminen oli jäänyt vähemmälle.

No ihan kohtuullisen hyvin. (Äiti 2)

Aika hyvä. Sen mä huomaan, et mä oon semmonen luonne, et oon vähän niin ku hitaasti lämpeävä. (Äiti 3)

Muutamiin paremmin. Yks äiti käy samassa vauvauinnissa ja yks toinen äiti on jo ennestään niin ku hyvän päivän tuttu. (Äiti 4)

En kauheen hyvin. (Äiti 5)

Ryhmän ilmapiiri myös jakoi mielipiteitä. Kaikki mainitsivat ryhmän ilmapiiriin pääasiallisesti hyväksi, mutta jotain klikkiytymistä ja tuomitsevuutta oli silti havaittavissa joidenkin äitien osalta. Kaikki äidit tulivat kuitenkin aina ryhmään mielellään. Ryhmän ilmapiiri ja äitien välinen vuorovaikutus oli parantunut ryhmän loppua kohden, kun äidit alkoivat jo paremmin tuntea toisiaan.

Aina on kiva tulla. (Äiti 1)

Se on jollain tavalla vähän jännä. Ikään kuin kauheen avoin, mut toisaalta on sel-
lasia asioita, mitä ei saa sanoa ääneen. (Äiti 2)

Vaiks aina sanotaan, et toinen äiti on toiselle äidille susi, ni mun mielestä on aika
vähän ollu, et niin ku arvostellaan jos toinen ei imetä tai jotain. Ei niin ku katota
pahalla. (Äiti 3)

Oikein rento ja iloinen ilmapiiri ja varsinkin nyt, mitä enemmän tääl on käyny ja
mitä enemmän ihmiset on tutustunut toisiinsa. (Äiti 4)

Tosi lämmin ja hauska ja rento. (Äiti 5)

Äidit kertoivat keskustelewansa ryhmän muiden äitien kanssa monenlaisista
asioista. Pääasiassa esiin nousivat lapsiin ja heidän kehitykseensä liittyvät asi-
at, kantoliinoista kestovaippoihin ja lapsen syöntiin. Muita keskustelun aiheita
olivat ulkomaanmatkat erityisesti pienen lapsen kanssa ja Turun tarjoamat har-
rastemahdollisuudet lapsen kanssa.

Kaikenlaisista. (Äiti 2)

Lähinnä niin ku varmaan lapsen kehitykseen, et minkä ikäsinä on alkanu ryömiin.
(Äiti 4)

Syömisistä, ulkomaanmatkoista, ihan siitä, et mitä Turussa voi tehdä. (Äiti 6)

Suurin osa äideistä uskoi, ettei tule pitämään jatkossa yhteyttä ryhmän muihin
äiteihin, paitsi jos sattumalta törmää esimerkiksi Marakatin vauvakahvilassa.
Äidit, jotka tunsivat toisiaan jo ennen ryhmän alkua, aikoivat jatkaa yhteyden
pitoa. Pari äitiä kuitenkin mainitsi, että yhteyttä olisi jatkossa mukavaa pitää,
vaikkeivät uskoneetkaan niin tapahtuvan.

Ois se kiva. Mun työkaveri jutteli, et silloin joskus, kun, hänen esikoinen menee
kouluun syksyllä. Ni neuvolassa se neuvolan täti oli keränny niin ku samaan ai-
kaan synnyttäneistä semmosen porukan, ja he näkee vieläkin. Nyt varsinkin, ku
on facebookit olemassa ja kaikki. Kuin helppoo se on tänä päivänä. (Äiti 3)

Kaikki äidit pitivät kokemusten ja ajatusten jakamista muiden samassa elämän-
tilanteessa olevien kanssa erittäin tärkeänä. Yksi äideistä myös mainitsi, että
hän ei aina halua puhua omille lapsettomille ystävilleen lapseen liittyvistä asiois-
ta, koska he eivät ymmärrä. Myös kumppanilta saatava tuki oli toissijaista, kos-

ka miehet kävivät töissä ja heidän näkökulmansa moniin asioihin erosi paljon äitien näkemyksistä, jotka viettivät lapsen kanssa koko päivän.

On se aika tärkeitä. Musta tuntuu, et mä hukutan ne ihmiset, jotka ei oo äitejä semmoseen turhanpäiväiseen tai siis semmoseen, mikä saattaa ehkä heille tuntua turhanpäiväiseltä tai sitten ehkä enemmänkin jos mä puran niitä asioita ni ne ei ehkä ymmärrä sillä tavalla, koska ne ei oo äitejä. (Äiti 1)

On se oikeesti tosi tärkeitä, ku sit jos miettii miehen kans, ni hänen näkökulma on niin ku ihan erilainen, kun hän käy töis ja kaikkee ni hän näkee niit asioit niin ku eri tavalla. (Äiti 2)

On se tosi tärkeitä. Täälläkin on mukavaa, ku on kaikki niin saman ikäsiä, ni voi kysyä jos ittee mietityttää joku, et onks tää nyt ihan normaalia ja sit saa tukee, et on se ihan normaalia. (Äiti 4)

7.4 Kehittämisajatukset

Lopuksi tiedustelin äideiltä, millaisia odotuksia heillä oli ollut ryhmästä ja olivatko odotukset täyttyneet. Kysyin myös, mitä he muuttaisivat ryhmässä, kuten ryhmän koko, pituus tai kellonaika. Kaikki äidit olivat erittäin tyytyväisiä ryhmään, eivätkä he keksineet kehitettävää.

Tilanpuutteen vuoksi monet äideistä sanoivat kuitenkin, että jos kaikki 12 äitiä olisi ollut jollain ryhmäkerralla paikalla, olisi ollut ahdasta. Kaikki äidit eivät kuitenkaan kertaakaan olleet kaikki paikalla, kun aina joku oli sairastunut, neuvolassa tai matkalla. Jotkut äideistä myös pohtivat, oliko kellonaika sopiva heidän omaan päivärytmiinsä. Äidit kuitenkin totesivat, että kellonaika oli sopiva huomioiden suurimman osan äideistä aikataulut.

En mä ajatellu, et on näin paljon kaikkee seurusteluu, mut se on mun mielest kyl tosi kiva, et lähinnä mä ajattelin, et tulee päiviin jotain ohjelmaa, ku muuten ne viikot on aika pitkiä. (Äiti 2)

No just se, et pääsee samanikäisten lasten äitien kanssa touhuamaan ja sit se, et tää ois niin ku liikunnallista niin sit siit ois semmonen hyöty itselle ja on kyl ihan toteutunu odotukset. (Äiti 4)

Liikunnallisia odotuksia, et pääsee liikkumaan ja se, et ku (lapsen nimi) on tosi sosiaalinen ni sit, et on yks paikka, mihin mennään, et hän saa virikettä. Ei oltais varmaan muuten tultu, mut ku huomasi, et hän kaipaa muutoksia. (Äiti 5)

No se, että on jotain kivaa tekemistä vauvan kanssa ja se, että pääsee liikkumaan itekin vähäsen ja se, et tapaa muita äitejä ja vauvoja. (Äiti 6)

Kaiken kaikkiaan äitien odotukset ryhmästä olivat toteutuneet ja kaikki olivat erityisen iloisia huomattaessaan äitien välisen seurustelun kahvittelun merkeissä. He mainitsivat suurimmaksi puutteeksi muissa äiti-vauva-ryhmissä nimenomaan sosiaalisen kanssakäymisen vähyyden. Ainoa asia, jota he olisivat tässä ryhmässä halunneet lisää, oli jatkokurssi, jossa olisi ollut lisää tansseja ja tanssit olisi tehty sopivaksi jo vähän vanhemmille lapsille. Äidit olivat saaneet itselleen liikuntaa ja muiden äitien seuraa ja lapsilleen sosiaalista vuorovaikutusta ikätovereiden kanssa.

8 LOPUKSI

8.1 Yhteenveto ja pohdinta

Tanssitan vauvaa – ryhmä tukee varhaista vuorovaikutusta äidin ja vauvan välillä monin eri tavoin. Ryhmä luo luonnollisen tilan, jossa äidit ja vauvat saavat nauttia yhdessäolosta, musiikista, liikkeistä, kosketuksesta sekä vuorovaikutuksesta toisten äitien ja vauvojen kanssa. Ryhmään osallistumiskynnys on lisäksi hyvin matala, koska äidit tietävät jo etukäteen, että muutkin ryhmään osallistuvat ovat samassa elämäntilanteessa.

Ryhmän ja vauvan kehityksen kautta heidän kommunikointitapansa vauvan kanssa olivat monipuolistuneet ja tulleet enemmän vastavuoroisiksi. Monissa tanssiliikkeissä käytetään niin sanottuja lapsen leikitys ilmeitä ja ääntelyitä, äidin tehdessä esimerkiksi vatsalihasliikkeitä. Nämä harjoitteet tukivat äitien rohkeampaa ilmeiden käyttöä ja vauvaan kontaktin ottamista myös heidän arjessaan.

Lähes jokainen äiti kertoi, että aluksi oli ollut huomattavasti vaikeampaa hahmottaa lapsen itkun syytä, mutta tällä hetkellä tilanne oli hyvä. Tilanteeseen oli vaikuttanut lapsen kehitys yli pahimman itkuvaiheen sekä äidin oman lapsen tuntemisen parantuminen sekä oman itsetunnon kohoaminen äitinä. Myös muilta äideiltä saatu vertaistuki, että ”kyllä meilläkin nukutaan välillä yöt huonosti”, helpotti äitien mieltä. He eivät ole yksin asian kanssa ja ongelma on täysin normaali ja kuuluu vauvan kehitykseen.

Tunteet, joita äidit kokivat hoitaessaan vauvaansa, olivat pääasiassa positiivisia. Kuitenkin jos äiti itse oli väsynyt, tuntui vauvan hoitaminen tavallista raskaammalta. Siltala (2003) kuvaa kirjassaan, kuinka vaihteleva tunteiden kirjo on aina ilon ja onnen tunteista kaaoksen ja avuttomuuden hetkiin. Tämä on täysin tavallista. Vuorovaikutus on erilainen jokaisen vanhemman ja lapsen kohdalla, eikä ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, millainen on oikeanlainen vuorovaikutussuhde.

Kaikki haastatteleman äidit kuvailivat vuorovaikutusta hyvin positiivisin sanoin. Itse he eivät kokeneet siinä tapahtuneen kovinkaan suurta muutosta ryhmän aikana. Erosen (2001) mukaan vauvan ja vanhemman kiintymyssuhde on vaikiintunut jo hyvin pitkälti vauvan täyttäessä kahdeksan kuukautta. Suurin osa vauvoista oli tämän ikäisiä ryhmän aloittaessaan.

Se, onko äidin ja vauvan välinen vuorovaikutussuhde varsinaisesti muuttunut ryhmän aikana, osoittautui hyvin haastavaksi kysymykseksi. Ryhmä kestää 10 viikkoa, joten luonnollisesti muutosta vuorovaikutussuhteessa oli lähes kaikilla tapahtunut. Lapsi oli kasvanut ja kehittynyt ja suhde oli muuttunut vastavuoroisemmaksi. Se, johtuiko muutos tavallisesta kasvusta ja lapsen kehityksestä, vai oliko muutos ryhmän aikaansaamaa, oli mahdotonta erottaa.

Äidit olivat saaneet tukea ryhmästä myös heidän omaan vanhemmuuteensa, jonka suhteen he olivat kovin vaatimattomia. Äitien oli hyvin vaikea kuvailla itseään vanhempana, erityisesti positiivisia puolia. Kehitettäviä puolia oli helpompi löytää. He myös tuntuivat vaativansa itseltään kovin paljon, eikä aikaa omasta hyvinvoinnista huolehtimiselle tuntunut sallittavan.

Lapsen läsnäolo, tämän kasvun ja kehityksen seuraaminen ja rakkauden vastavuoroisuus mainittiin parhaimmiksi asioiksi äitinä olemisessa. Lapsesta positiivisten asioiden löytäminen oli huomattavasti helpompaa. Lapsen luonne mainittiin yleisesti tämän parhaaksi ominaisuudeksi, oli se sitten temperamenttinen tai rauhallinen. Vanhemmuus herätti äideissä positiivisia tunteita, vaikkakin lähes kaikki mainitsivat pelänneensä raskausaikana lapsen tuomia muutoksia. Kukaan ei maininnut pelänneensä itse synnytystä vaan nimenomaan muutamaa ensimmäistä kuukautta kotiin pääsyn jälkeen.

Tärkeimmäksi sosiaaliseksi tueksi kaikki äidit mainitsivat kumppaninsa. Kumppanilta saatiin tukea kokonaisvaltaisemmin, kun taas oma äiti tuki enemmän äitiyteen liittyvissä asioissa. Saman havainnon Sinkkonen (2003) esittää kirjassaan. Myös muut isovanhemmat ja sukulaiset olivat tärkeitä, mutta äidin oma äiti nousi ylitse muiden. He kokivat saavansa läheisiltään tukea niin lapsen kas-

vatukseen ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä kuin myös kaikessa muussa. Kaikki äidit kokivat saavansa tällä hetkellä tarpeeksi tukea.

Kovin läheistä yhteyttä ryhmän äideille ei ollut syntynyt. Pääasiallisesti he kertoivat tutustuneensa muihin äiteihin kohtalaisesti. Ryhmän ilmapiiri myös jakoi mielipiteitä. Kaikki mainitsivat ryhmän ilmapiirin pääasiallisesti hyväksi, mutta jotain klikkiytymistä ja tuomitsevuutta oli silti havaittavissa joidenkin äitien osalta. Äidit kertoivat keskustelewansa ryhmän muiden äitien kanssa monenlaisista asioista. Pääasiassa esiin nousivat lapsiin ja heidän kehitykseensä liittyvät asiat, kantoliinoista kestovaippoihin ja lapsen syöntiin. Muita keskustelun aiheita olivat ulkomaanmatkat erityisesti pienen lapsen kanssa ja Turun tarjoamat harrastemahdollisuudet lapsen kanssa. Suurin osa äideistä uskoi, ettei tule pitämään jatkossa yhteyttä ryhmän muihin äiteihin.

Kaikki äidit pitivät kokemusten ja ajatusten jakamista muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa erittäin tärkeänä. Myös kumppanilta saatava tuki oli toissijaista äitiyteen liittyvissä asioissa. Miehet kävivät töissä ja heidän näkökulmansa moniin asioihin erosi paljon äitien näkemyksistä, jotka viettivät lapsen kanssa koko päivän.

Kaiken kaikkiaan äitien odotukset ryhmästä olivat toteutuneet ja kaikki olivat erityisen iloisia huomattaessaan äitien välisen seurustelun kahvittelun merkeissä. He mainitsivat suurimmaksi puutteeksi muissa äiti-vauva-ryhmissä nimenomaan sosiaalisen kanssakäymisen vähyyden. Äidit olivat saaneet itselleen liikuntaa ja muiden äitien seuraa ja lapsilleen sosiaalista vuorovaikutusta ikätovereiden kanssa. Äidit eivät osanneet nimetä muita kehittämisen kohteita, kuin sen, että he olisivat halukkaita osallistumaan Tanssitan vauvaa – ryhmän jatkokurssille, jos sellainen olisi. Kuten Kirsti Määttäsen luomassa dialogisessa vuorovaikutustanssissa (Toivanen 2010) on myös Tanssitan vauvaa – ryhmässä tavoite edistää yhteyttä ja luoda vuorovaikutushetki vauvan ja vanhemman välille, josta molemmat nauttivat. Tämä tavoite ryhmässä on toteutunut.

8.2 Tutkimuksen arviointi

Sain haastateltavilta äideiltä hyvin rehellisiä ja monipuolisia vastauksia. Tähän varmasti auttoi, että minä olin ryhmästä täysin ulkopuolinen henkilö, enkä esimerkiksi ryhmän ohjaaja. Jos olisin ollut myös ryhmän ohjaaja, äidit olisivat varmasti miettineet tarkemmin sanojaan.

Jäin pohtimaan, miten olisin saanut enemmän äitejä osallistumaan haastatteluun. Nyt puolet ryhmäläisistä jäi haastatteleematta. Tulokset, joita sain, olivat kovin positiivisia. Jos olisin saanut kaikki äidit haastateltua, olisivat tulokset voineet olla toisenlaisia. Nyt jäin pohtimaan, eivätkö juuri ne äidit halunneet osallistua haastatteluun, joilla olisi ollut enemmän negatiivista sanottavaa.

Jos olisin toteuttanut ryhmän äideille esimerkiksi kyselylomakkeen, jonka he olisivat täyttäneet toiseksi viimeisellä tapaamiskerralla, olisin saanut enemmän vastauksia. Kyselylomakkeen kysymykset olisi kuitenkin pitänyt muotoilla todella tarkasti, jotta olisin saanut mahdollisimman kattavia vastauksia. Uskon, että olisin kyllä saanut useamman äidin vastaukset kyselylomakkeella, mutta luulen, että vastaukset olisivat jääneet huomattavasti pintapuolisemmiksi kuin mitä sain haastatteluilla.

Menetelmän valinnassa on syytä miettiä, millaisia tuloksia halutaan saavuttaa. Kvantitatiivisten menetelmien avulla saadaan pinnallista, mutta luotettavaa tietoa, kun taas kvalitatiivisilla menetelmillä saadaan syvällistä, mutta huonosti yleistettävää tietoa. (Alasuutari 1999, 231.) Laadullisessa tutkimuksessa yleistämisessä on huomioitava, että tutkimusjoukon on edustettava mahdollisimman hyvin koko perusjoukkoa. Tärkeintä laadullisessa tutkimuksessa on paikallinen selittäminen. Selitysmallin tulee päteä mahdollisimman hyvin perustanaan olevaan empiiriseen aineistoon. Selitysmallin tulee olla koherentti, sisäisesti looginen ja mahdollisimman monien aineiston analyysitapojen kautta löydetty. Tutkimustulosta tarkastellaan esimerkkinä jostakin, ei yleistyksenä koko väestöön. (Alasuutari 1999, 243–244.) Tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää koskemaan koko väestöä, mutta niitä voidaan käyttää Tanssitan vauvaa – ryhmää kehitettäessä ja mahdollista jatkokurssia suunniteltaessa.

Tutkimuksen tekeminen kietoutuu monella tavalla tutkimusetiikkaan eli hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen. Etiikka kulkee mukana alkuvaiheen ideoinnista lopetukseen ja tutkimuksen tuloksista tiedottamiseen saakka. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin sekä suureen yleisöön. Hyvä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkija noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja tutkimusmenetelmiä. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää, että tutkijan on noudatettava rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tutkimustulosten esittämisessä. (Vilkkä 2005, 29–30.)

Laadullisen tutkimuksen voidaan sanoa olevan luotettava, mikäli tutkimuskohde ja tulkittu materiaali ovat yhteensopivia, eikä teorian muodostukseen ole vaikuttaneet satunnaiset tai epäolennaiset tekijät. Tutkijan tulee arvioida tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Mistä valintojen joukosta valinta tehdään? Mitä ratkaisut olivat? Miten lopullisiin ratkaisuihin on päädytty? Ratkaisujen tarkoituksenmukaisuutta ja toimivuutta tulee myös arvioida koko tutkimusprosessin ajan. (Vilkkä 2005, 158–159.)

8.3 Ajatuksia jatkotutkimuksista

Jokainen ryhmä on erilainen. Tältä ryhmältä ja näiltä äideiltä sain tämän tutkimuksen tulokset. Olen kuitenkin myös itse ohjannut Tanssitan vauvaa – ryhmiä ja välillä aina pohdin, millaisia tuloksia olisin saanut, jos olisinkin tehnyt tutkimuksen toisesta ryhmästä. Voisikin olla mielenkiintoista tehdä jatkotutkimus toisesta ryhmästä ja vertailla tuloksia tämän ryhmän kanssa.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla koota tutkimusryhmäni äidit yhteen esimerkiksi vauvojen ollessa 1,5 – 2 -vuotiaita. Tällöin voisi kysyä äideiltä, mitä heille oli jäänyt ryhmästä mieleen ja ovatko he pitäneet toisiin ryhmäläisiin yhteyttä. Voisi myös tiedustella, miten he nyt jälkeenpäin näkevät ryhmän hyödyt tukemassa vanhemmuutta ja varhaista vuorovaikutusta.

Jatkossa olisi mielestäni erittäin hyvä lähteä enemmän myös tutkimaan ja suunnittelemaan jatkokurssi Tanssitan vauvaa – ryhmälle. Enemmän äitejä voisi haastatella ja selvittää, kuinka paljon ryhmälle olisi kysyntää. Uskon, että paljon, koska tälläkin hetkellä toimivaan ryhmään on koko ajan jonoa. Lisäksi äitejä voisi ottaa mukaan myös ryhmän suunnitteluun, millaisen jatkokurssin he toivoisivat omalle kohdalleen.

LÄHTEET

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus.

Anttila, R.; Eronen, S.; Kallio, M.; Kanninen, K.; Kauppinen, L. & Salo, S. 2001. Persoona 2. Kehityopsykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Hautamäki, A. 2005. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Helsinki: WSOY. 13–66.

Hellsten, T. 1999. Vanhemmuus – vastuullista vallankäyttöä. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Jouhki, T. & Markkanen, R. 2007. Perhosen siivin. Opas vuorovaikutustanssiin. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kitzinger, S. 1994. The year after childbirth. Surviving the first year of motherhood. Oxford: Oxford university press.

Kivijärvi, M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. 252–260.

Kivijärvi, M. 2005. A contented baby has a sensitive mother. The Construct and Determinants of Maternal Sensitivity Behaviour and its Association with Infant Temperment and Behaviour in Early Interaction. Turku: Turun yliopisto.

Kristeri, I. 1999. Näe minut. Vanhemmuus ja lapsen kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto.

Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp.

MLL. 2012a. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Tietoa MLL:sta. www.mll.fi -> Tietoa MLL:sta. Viitattu 20.5.2012.

MLL. 2012b. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri. Perhekeskus Marakatti. www.varsinaissuomenpiiri.mll.fi -> Haku -> Marakatti. Viitattu 22.5.2012.

MLL. 2012c. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri. Tanssitan vauvaa – ryhmänohjaaja koulutuksen materiaalikansio. 2012.

Mäenpää, M. 2008. "Laajempi ystäväpiiri - keveämpi mieli?" Yliopisto-opiskelijoiden sosiaalinen tuki ja positiivinen mielenterveys. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Niemelä, P. 2003. Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. 237–251.

Niemistö, R. 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia.

Pulkkinen, L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Jyväskylä: PS-kustannus. 14–29.

- Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien kustannus Oy.
- Seitsojoki, S. 2008. Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta – Työyhteisön sosiaalinen tuki yksityisissä vanhushpalveluyrityksissä. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Scmitt, F. 2006. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Vantaa: Dark Oy. 298–326.
- Sihvola, S. 2002. Voimaa vanhemmuuteen. Jyväskylä: Gummerus.
- Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. 16–43.
- Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Niemelä, P.; Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY. 92–106.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, M. 2001. Äidiksi lapselleni. Jyväskylä: Gummerus.
- Sosiaaliportti. 2012. www.sosiaaliportti.fi -> Vammaispalvelujen käsikirja -> Itsenäisen elämän tuki -> Vertaistuki. Viitattu 1.11.2012.
- Spock, B. 1988. Dr. Spock on Parenting. Denmark: Licht & Licht Agency.
- Tahkokallio, K. 2001. Kotipesän lämpöä etsimässä. Kirja vanhemmuudesta, rakkaudesta ja rajoista. Helsinki: WSOY.
- THL. 2012. Vertaistuki päihdeongelmissa. www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi -> Ehkäisevä päihdetyö -> Työvälineet ja aineistot -> Vertaistuki. Viitattu 15.10.2012.
- Toivanen, R.; Jouhki, T.; Lipponen, A.; Markkanen, R.; Prusila, L. & Salo, S. 2010. Perhetyö vauvaperheessä. Teoksessa Vilen, M.; Seppänen, P.; Tapio, N. & Toivanen, R. (toim.) Kohtaa misia lapsiperheissä. Menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja. 170–205.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Otava.

Haastattelukysymykset

Tanssitan vauvaa-ryhmän äitien haastattelu

”Vertaisryhmästä tukea vanhemmuuteen ja varhaiseen vuorovaikutukseen – äitien kokemuksia Tanssitan vauvaa-ryhmästä”

- Millaista tukea äidit kokevat saavansa Tanssitan vauvaa – ryhmästä?
- Miten Tanssitan vauvaa – ryhmä tukee varhaista vuorovaikutusta?
- Miten Tanssitan vauvaa – ryhmä tukee vanhemmuutta?
- Kuinka tärkeänä äidit kokevat vertaistuen?
- Miten ryhmää voisi kehittää?

Perustiedot

- ❖ Haastattelun numero
- ❖ Äidin ja vauvan ikä
- ❖ Ketä muita kuuluu perheeseen?
- ❖ Mistä kuulitte Tanssitan vauvaa-ryhmästä?
- ❖ Oletteko osallistuneet aiemmin?
- ❖ Käyttökö jossain muissa äiti-vauva-ryhmissä?

Varhainen vuorovaikutus

- ❖ Miten kuvailisit suhdetta vauvaasi?
- ❖ Miten kommunikoitte? (ilmeet, eleet, hymyt, äänet)
- ❖ Miten hyvin mielestäsi tulkitset vauvasi viestejä?
- ❖ Mitä tunteita vauvan hoitaminen sinussa herättää? Onko help-
poa/rankkaa? Mikä siitä tekee helppoa/rankkaa?
- ❖ Onko Tanssitan vauvaa -ryhmä tukenut sinun ja vauvasi välisen vuoro-
vaikutussuhteen kehittymistä? Miten?

Vanhemmuus

- ❖ Millainen olet vanhempana?
- ❖ Hyvät puolet?
- ❖ Kehitettävät puolet?
- ❖ Mikä äitinä olemisessa on parasta?
- ❖ Entä vaikeinta?
- ❖ Mikä lapsessasi on parasta?

Vertaistuki

- ❖ Mitkä ovat tärkeimmät sosiaaliset suhteenne?
- ❖ Millaisiin asioihin saat tukea omilta vanhemmiltasi?
- ❖ Koetko saavasi riittävästi tukea? Millaisiin asioihin kaipaisit lisää tukea?
- ❖ Miten hyvin olet tutustunut Tanssitan vauvaa -ryhmän muihin äiteihin?
- ❖ Millainen ilmapiiri mielestäsi ryhmässä on?
- ❖ Kuinka tärkeäksi koet ajatusten ja kokemusten vaihtamisen muiden äitien kanssa?
- ❖ Millaisista asioista keskustellette?
- ❖ Uskotko pitäväsi tulevaisuudessa yhteyttä ryhmän äiteihin?

Kehittäminen

- ❖ Mitä odotuksia sinulla oli ryhmästä? Ovatko täyttyneet?
- ❖ Mitä muuttaisit ryhmässä? (esim. ryhmän koko, pituus, kellonaika...)

